

AEROBIC PLAN

KURSRAUM 1

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08:30-09:25 Smovey (Lucia)				
17:30-18:25 TRX-Fit (Tanja)	16:30-17:50 Dragon Kids ab8j. (Mario)	17:30-18:25 Body Balance (Tanja)	16:30-17:50 Dragon Kids ab8j. (Mario)	
18:30-19:25 VC Martial Arts (Mario)	18:00-18:50 VC Powerleg/Therastyle (Mario)	18:30-19:25 Full Body HIT (Livia)	18:00-18:55 VC Martial Arts (Mario)	
	19:00-19:50 VC Elite Fit (Mario)			
	20:00-21:30 VC Streetfight (Mario)		20:00-21:30 VC Streetfight (Mario)	

KURSRAUM 2

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08:30-09:50 Yoga für gesunden Rücken (Jasmine)	08:30-09:30 Strech and Relase (Livi)	08:30-09:30 Rücken Aktiv (Sabina)	08:30-09:25 Strong body (Lucia)	08:30-09:25 Piloxing SSP (Lucia)
				09:30-10:50 Qi Gong (Sabine)
17:30-18:25 Body Workout (Denise)	18:00-18:55 Power Step (Eike) NEU!!	18:00-18:55 Jumping (Lucia)		
18:30-19:50 Yoga (Jasmine)	19:00-19:40 Schmerzfrei/Mobility (Eike)	19:00-19:55 Pilates (Maria)	19:00-19:50 VC Easy Line (Mario)	

Die Teilnahme am Aerobic Programm ist auch ohne eine Mitgliedschaft möglich.

Gültig ab 01.02.2025