



BODY CULTURE

KURSPLAN BODY CULTURE TRAKEHNER STRASSE

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Öffnungszeiten: 07.00-22.00 Uhr	Öffnungszeiten: 09.00-22.00 Uhr	Öffnungszeiten: 07.00-22.00 Uhr	Öffnungszeiten: 09.00-22.00 Uhr	Öffnungszeiten: 07.00-22.00 Uhr	Öffnungszeiten: 09.00-20.00 Uhr	Öffnungszeiten: 09.00-20.00 Uhr
10:00 - 10:55 RückenFit Maike		10:00 - 10:55 Yoga Polina	10:00 - 10:55 Hatha Yoga Jürgen	10:00 - 10:55 Yoga Brenda	10:30 - 11:25 Ganzkörpertraining Olga	10:30 - 11:55 Yoga Maureen
					11:30 - 12:25 LWS-Training Olga	12:00 - 12:55 Rücken & Core Workout Maureen
	17:00 - 17:55 Sommerpause Rücken&Balance			17:30 - 18:25 Rücken&Mobility Chris		
	18:00 - 18:55 Sommerpause Ganzkörpertraining		19:00 - 19:55 Uhr Pump Sylvia	18:30 - 19:25 BodyStyling Chris		
19:00 - 19:55 BodyStyling Anna	19:00 - 19:55 IndoorCycling Sylvia	19:00 - 19:55 Jumping Roy	20:00 - 20:55 Boxing Gurgit	19:30 - 21:00 Yoga 90 Min. Maureen		
20:00 - 20:55 Uhr Boxing Gurgit						

- Kraft & Power
- Cardio & Dance
- Vital & Fit
- Body & Mind
- Indoor Cycling

An gesetzlichen Feiertagen finden keine regulären Kurse statt.
Änderungen vorbehalten.