Studiokurse 2024

Kurzfristige Änderungen sind möglich!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
	Pilates 9.00 – 9.45 Uhr Daniela aktiv-Gymnastikraum			**Rückenfit ins Wochenende** 10.30 - 11.15 Uhr Janina aktiv-Gymnastikraum	**Rhythm & Body** 11.00 - 11.45 Uhr Mona K. aktiv-Gymnastikraum
Körperfit 16.00 - 16.45 Uhr Marlene aktiv-Gymnastikraum					**BBP** 12.00 - 12.45 Uhr Mona K. aktiv-Gymnastikraum
BBP 17.00 - 17.45 Uhr Monja aktiv-Gymnastikraum			**Pilates** 17.00 - 17.45 Uhr Marlene aktiv-Gymnastikraum		
Dance Fitness 18.10 - 18.55 Uhr Monja BTG-Sporthalle	**Wirbelsäulengymnastik** 18.00 - 18.45 Uhr Daniela aktiv-Gymnastikraum	**Der aktive Rücken** 18.00 - 18.45 Uhr Johanna aktiv-Gymnastikraum	**Wirbelsäulengymnastik** 18.05 - 18.50 Uhr Monja BTG-Sporthalle *	**Pilates** 18.00 - 18.45 Uhr Patricia BTG-Sporthalle	
Body-Fit 19.00 - 19.45 Uhr Daniela aktiv-Gymnastikraum	**Fit-Mix für Jedermann** 19.05 – 19.50 Uhr Jutta BTG-Sporthalle		**Fit is Fun** 19.00 - 19.45 Uhr Jutta BTG-Sporthalle		
man´s power – power for men and women 20.30 - 21.30 Uhr Andreas BTG-Sporthalle			**Zumba** 19.15 - 20.00 Uhr Steffi aktiv-Gymnastikraum		

* = Vereinsangebot; auch für Studiomitglieder nutzbar