



Unsere Kurse

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
club&ccm sports & more	09:30 1-2 Zumba - Toning		08:40 1-2 Zumba	09:30 1-2 Rückenfitness	08:40 2 Step-Aerobic	
	10:30 1-2 Bauch/Beine/Po-Rücken	09:30 1-2 Bauch/Beine/Po	09:45 1-2 Morning-Workout	10:15 1-2 Bauch/Beine/Po	09:40 1-2 Bauch/Beine/Po	
	12:15 1 Integrationsgruppe (Warteliste)	10:30 1-2 Rücken-Beckenboden	10:35 1-2 Yogalates	11:15 1 Zumba -Einsteiger	10:30 1-2 Indoor Cycling	12:00 1-2 Body-Workout
	14:00 1 Reha-Rückengym		14:30 1 Reha-Rückengym		13:45 Reha-Rückengym.	
	14:45 1 Reha-Rückengym		15:15 1 Reha-Rückengym		14:30 Reha-Rückengym.	
	17:15 1-2 Zumba	16:30 1-2 Intensiv Yoga NEU		17:30 1-2 Stretching- Faszientraining	17:00 1-2 Bauch / Beine / Po	Sonntag 10:30 2 Fat Burner
	18:15 1-2 Bauch/Beine/Po	18:00 1-2 Bauch / Beine / Po + Rücken	18:00 1-2 Body-Workout	18:15 1-2 BBP/Intervalltraining	18:00 1-2 Push & Pull	11:15 1-2 Bauch/Beine/Po
	19:00 1-2 Fatburner	19:00 1-2 Push & Pull	18:45 1-2 Fatburner - Step	19:00 1-2 Intensiv Yoga	19:15 1-2 Indoor Cycling	
	19:45 1-2 Indoor Cycling	20:15 1-2 Indoor Cycling	19:45 1-2 Intensiv -Yoga			

Mini-Club: Di.: 8.45-12.15 Uhr / Do.: 9.15 - 12.15 Uhr / Fr.: 8.30-12.00 Uhr / So.: 10.15-12.30 Uhr

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
club&eichenhof sports & more	9:30 1-2 Bauch/Beine/Po	9:15 1-2 Rückenfitness	9:15 1-2 Yoga	09:15 1-2 Push & Pull	9:00 1-2 Pilates	11:00 1-2 Push & Pull
	10:00 1-2 Osteoporose (Gym 2)	10:00 1-2 Fit von Kopf bis Fuß	9:30 1-2 Circuit (Studio)	09:20 1-2 Beckenboden (Gym 2)	10:00 1-2 Bauch / Beine / Po	11 - 12:30 2 Indoor Cycling (Gym 2)
	10:15 1-2 Rückenfitness	11:00 1-2 Rückenfitness (Gym 2)	10:30 1-2 Senioren-gymnastik	10:15 1-2 Indoor Cycling (Gym 2)		12:00 1-2 Rückenfitness
	11:00 1-2 Pilates	11:00 1-2 Push & Pull	16:00 Integrationsgruppe (ab 3 Pers.)	10:20 Rückenfitness 1-2	12:00 1-2 Pilates	13:00 1-2 Bauch/Beine/Po
	17:20 1-2 Pilates	17:10 1-2 Body-Workout	17:00 Softgym. 60+ (Gym 2)	11:30 1-2 Rückenfitness	13:00 1-2 Hatha Yoga	14:00 2 Step-Aerobic
	17:45 1-2 Intensiv-Yoga (Gym 2)	18:00 1-2 Indoor Cycling (Gym 2)	18:00 1-2 Rücken-Faszientraining (Gym 2)	17:30 2 Intensiv -Yoga (Gym 2)	16:00 1-2 Reha-Rückengym	
	18:30 2 Fat Burner	18:00 1-2 ZUMBA	18:00 1-2 Push & Pull	18:00 1-2 ZUMBA	16:45 1-2 Reha-Rückengym	Sonntag 11:15 1-2 Skigymnastik
	19:15 2 Step	19:00 1-2 Bauch/Beine/Po	19:00 1-2 Indoor Cycling (Gym 2)	19:00 1 Intervalltraining	18:00 1 Intensiv Yoga (Gym 2)	12:00 1-2 Body-Workout
	19:30 1-2 Indoor Cycling (Gym 2)	19:15 1-2 Rückenfitness (Gym 2)	19:00 1-2 Bauch / Beine / Po	19:00 (Gym 2) Functional-Training		
		19:45 1-2 Push & Pull	19:45 2 Aerobic	19:45 1-2 Push & Pull		

Bitte meldet Euch für die Kurse an