






Aktuelles **KURSPROGRAMM** ab OKTOBER 2020

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.00 Uhr KleingruppeFunctional	09.00 Uhr Einsteiger-Functional	09.00 Uhr Einsteiger-Functional Kleingruppe	09.00 Uhr Pilates	09.00 Uhr KleingruppeFunctional	 NEU!!!	09.45 Uhr Einsteiger-Cycling
		09.00 Uhr Rückenzirkel*	09.00 Uhr Qigong		10.30 Uhr Jumping low	
10.00 Uhr Rückenzirkel*			10.00 Uhr Einsteiger-Functional		10.30 Uhr Step und BBP Mix	11.00 Uhr Functional Fitness
		13.30 Uhr KleingruppeFunctional		16.00 Uhr Yoga		12.00 Uhr Body Balance
17.00 Uhr Einsteiger-Functional Kleingruppe	17.00 Uhr KleingruppeFunctional	17.00 Uhr KleingruppeFunctional	17.00 Uhr KleingruppeFunctional	17.00 Uhr KleingruppeFunctional	17.00 Uhr Functional Fitness	
NEU!!! 18.00 Uhr Jumping low	17.45 Uhr Yoga	18.40 Uhr Functional Fitness	17.00 Uhr KleingruppeFunctional	17.00 Uhr Functional Fitness		
	17.45 Uhr Pilates	19.00 Uhr Sh'Bam	18.00 Uhr Zumba	18.00 Uhr Step-BBP Mix		
19.00 Uhr Qigong	18.45 Uhr Body Attack	19.00 Uhr Rückenzirkel*	NEU!!! 19.00 Uhr Jumping low	NEU!!! 18.00 Uhr Jumping low		
19.00 Uhr Rückenzirkel*	19.45 Uhr Body Balance	20.00 Uhr Faszien	19.15 Uhr Cycling			
	20.00 Uhr Cycling					


GENIUS
 Sport- und Gesundheitszentrum Raulwing

Fit & Health



Aktuelles
 REHA-Kursprogramm



*nur für Mitglieder mit Zusatzabo „Rückenzirkel“