

Kursplan Herbst/Winter Kenzingen

gültig ab 12.09.2022

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag
Saal 1/2	Saal 3/4	Saal 1/2	Saal 3/4	Saal 1/2	Saal 3/4	Saal 1/2	Saal 3/4	Saal 1/2	Saal 3/4	Saal 3/4
9.00-10.00 Wirbel-säulen Gymnastik Ines	09.00-10.00 Figur Fit Andrea	09.00-09.45 Rehasport Claudi	09.30-10.15 Aqua Fit Doris	9.00-10.00 Figur Fit Ruth	10.00-10.45 Rückgrat Pur/Atmung Ines	09.30-10.30 Wirbel-säulen Gymnastik Angelika	09.15- 10.00 Aqua Fit Martin	9.15-10.15 Wirbel-säulen Gymnastik Angelika	09.00-10.00 WOD* Andrea	09.30-10.30 Faszien Pilates Doris
10.15-11.00 Rehasport Andrea	10.15-11.30 Yoga Angelika	10.00-11.00 Wirbel-säulen Gymnastik Angelika	10.15-11.00 Aqua Fit Doris		10.15-11.00 Rehasport Aqua Ruth			10.30-11.30 Figur Fit Angelika	09.00-09.45 Rehasport Aqua Claudi	11.00-12.00 Faszien Pilates Doris
			17.00-17.45 Rehasport Aqua Claudi						10.00-10.45 Rehasport Claudi	
	18.15-19.15 Wirbel-säulen Gymnastik Ines	17.45-18.45 Indoor Cycling Andrea	18.00-18.45 Rehasport Aqua Claudi	17.00-17.45 Rehasport Claudi	17.15-18.15 Yoga Tanja	18.00-19.00 Figur Fit Ruth	18.00-18.45 Aqua Fit Doris	18.00-19.00 HOT IRON Martin	11.00-11.45 Rehasport Claudi	Sonntag
18.00-19.00 Figur Fit Selina			18.30-19.30 Rückgrat Pur/Barfuß Pur Martin	18.00-19.00 HOT IRON Andrea	18.30-19.30 Pilates Doris	19.00-20.00 4SREATZ Caro (ab 13.10.22)	19.00-20.00 Aqua Cycling Doris	18.00-19.00 HOT IRON Martin		Saal 1/2
18.00-19.00 WOD Kevin			19.30-20.15 Rehasport Claudi	19.30-20.30 WOD Andrea	19.45-20.30 Rehasport Claudi	19.00-20.00 Indoor Cycling Daniela (ab 13.10.22)	19.00-20.00 Wirbel-säulen Gymnastik/ Hals-Nacken Ines	19.15-20.15 Zumba Conny		10.15-11.15 Figur Fit Team
19.00-20.00 HOT IRON Dennis		19.00-20.00 Figur Fit Andrea		19.15-20.15 Zumba Conny						10.30-12.00 Indoor Cycling Tanja (ab 16.10.22)



WOD = workout of the day / ein abwechslungsreiches, hochintensives, individuell auf deine Leistungsfähigkeit angepasstes Training, bei dem du Kraft, Koordination, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit kombinierst.
Rehasport/Rehasport Aqua = Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung möglich.