

FITNESSKURSE KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 Julio	09:00 Patricia Jumping	08:30 Josi	08:30 Lisa	09:00 Patricia	10:30 wechselnd	10:30 wechselnd
Body Vitality		Full Body Workout	Core Fit	Full Body Workout	HAT fit Special	HAT fit Special
09:00 Rainer	09:00 Carola	09:30 Josi	09:30 Lisa	09:00 Maike	11:15 wechselnd	11:15 wechselnd
SPINNING	Gesunder Rücken	Beckenbodengymn.	Faszientraining	SPINNING	HAT fit Special	HAT fit Special
10:00 Julio	10:00 Patricia	10:30 Josi	10:30 Viktoriia	10:00 Julio		
Gesunder Rücken	Gesunder Rücken	Fit & Vital	Gesunder Rücken	Gesunder Rücken		
11:00 Julio	11:00 Gabriela	11:30 Petra	11:30 Viktoriia	11:00 Julio		
Yoga	Qigong	Pilates	Gesunder Rücken	Yoga		
12:00 Carola						
Fit & Vital						

17:30 Christina	17:30 Astrid	18:00 Gabriela	18:00 Josi Jumping	17:00 Martin
Gesunder Rücken*	Yoga	Gesunder Rücken & Entspannung		Full Body Workout*
18:00 Maya	18:30 Stephie	18:00 Maren	18:00 Janine Drums Alive*	17:45 Martin
Full Body Workout	Step Workout	SPINNING		Back & Stretch*
18:15 Maike	18:30 Anja	18:00 Alex	19:00 Janine	18:00 Rainer
SPINNING	Intensiv Stretch	Functional Fit	Pilates	SPINNING
18:15 Christina	19:30 Stephie	19:00 Alex		
Gesunder Rücken*	Pilates	Lift Workout		
19:00 Maya		19:00 Astrid		
Yoga		Yoga		
		20:00 Alex		
		Bauchexpress		

Für alle Kurse ist eine Anmeldung bei YOLAWO notwendig.
Kursdauer: 55 Min.
Bauchexpress: 30 Min.
HAT fit Special und *: 45 Min.

Aerobic - Choreo - Dance

Wellness - Gesundheit

Workout - Kräftigung

Ausdauer

Kursangebot nach Aushang

Änderungen vorbehalten.