



HILDENER ALLGEMEINE TURNERSCHAFT
VON 1864 E.V.

FITNESSKURSE KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:00 Julio Body Vitaity	09:00 Patricia Full Body Workout	08:30 Sandra Full Body Workout	08:30 Lisa Core Fit	09:00 Patricia Full Body Workout	10:30 Carola deepWORK®	10:30 Team HAT-Special (90 Min.)
09:00 Spinning®	09:00 Christina Gesunder Rücken	09:30 Sandra Beckenboden	09:00 Bine Spinning®	10:00 Julio Gesunder Rücken	11:30 Carola Yoga & Relax	
10:00 Gesunder Rücken	10:00 Patricia Gesunder Rücken	10:30 Sandra Fit & Vital	09:30 Lisa Faszientraining	11:00 Julio Yoga		
10:00 Nordic Walking Fortg.	11:00 Heiko Qigong	11:30 Sylvia Pilates	10:30 Petra Gesunder Rücken	11:00 Carola		
11:00 Yoga						
12:00 Fit & Vital						
18:00 Dennis Gesunder Rücken	17:30 Astrid Yoga	18:00 Petra Feldenkrais	18:00 Janine Full Body Workout NEU	17:00 Edda Workout		
18:00 Angi Full Body Workout	18:00 Silke Spinning®	18:00 Alex Functional Fit	18:30 Frank Spinning®	18:00 Richy Spinning®		
18:15 Spinning®	18:30 Maike Bauch-Beine-Po	18:00 Stephie Spinning®	19:00 Richy PILOXING®	18:00 Janine ZUMBA®		
19:00 TABATA	19:00 Angi Spinning®	19:00 Silke Lift Workout				
19:15 Spinning®	19:30 Maike Pilates	19:00 Stephie Spinning®				
		19:00 Astrid Yoga				
		20:00 Alex Bauch Express (30 Min.)				

Für alle Kurse ist eine Anmeldung auf Yolawo notwendig.

Kursdauer: 60 Minuten

Bauchexpress: 30 Minuten

Nordic Walking: 75 Minuten

HAT Special: 90 Minuten

Ausdauer

Aerobic - Dance - ZUMBA®

Wellness - Gesundheit

Workout - Kräftigung

Kursangebot nach Aushang

Stand: 11.01..2022

Hildener Allgemeine Turnerschaft von 1864 e. V.

Am Holterhöfchen 22 · 40724 Hilden

02103/29 59 10 · www.hildener-at.de

Tue, was Du liebst!