

PROGRAMM GROUP-FITNESS BENEFIT

1. OKTOBER BIS 18. DEZEMBER 2022

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Nia (60')* 8.30 Uhr		Aqua-Gym (45') 8 Uhr		Aqua-Gym (45') 8 Uhr
Nia (60')* 9.45 Uhr	Vital Training (50') 9.30 Uhr	Gleichgewicht im Alter (45') 9 Uhr – max. 4 TN		
Yoga (50') 11.30 Uhr			Aqua-Pilates (45') 13 Uhr	
Meditation(20') 12.30 Uhr				
Aqua-Power (45') 17 Uhr	Aqua-Pilates (45') 17 Uhr	Aqua-Power (45') 17 Uhr		
Woga (45') 18 Uhr	Hantelworkout (50') 18.30 Uhr	Yoga (60') 18.30 Uhr	Bodyforming (50') 18.30 Uhr	Yoga (50') 18 Uhr
Pilates (50') 18.30 Uhr	Aqua-Power (45') 18 Uhr	Aqua-Cycling (45') 19 Uhr	Funkt. Training (50') 19.30 Uhr	
Aqua-Power (45') 19 Uhr	Aqua-Power (45') 19 Uhr	Meditation (20') 19.30 Uhr		
Yoga (60') 19.30 Uhr	Stretch (30') 19.30 Uhr	Aqua-Cycling (45') 20 Uhr		

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt, deshalb ist eine Anmeldung erforderlich. Änderungen des Kursprogramms sind vorbehalten. *Nia vom 7. November bis 18. Dezember 22 / siehe myWellness App