

Kursplan



Montag

09.15 bis 10.15 Uhr
Bauch Beine Po
Cathrin R1

10.30 bis 11.30 Uhr
Yoga
Sandra R2

17.00 bis 18.00 Uhr
Zumba®
Benni R1

18.00 bis 19.00 Uhr
Muskeltraining
Benni R1

18.15 bis 19.15 Uhr
Indoor Cycling
Barbara R2

18.30 bis 19.00 Uhr
TRX
Trainer Trainingsfläche

19.00 bis 19.30 Uhr
Zirkeltraining Turm
Trainer Trainingsfläche

19.30 bis 20.30 Uhr
Yoga
Sandra R2

Dienstag

09.30 bis 10.30 Uhr
Zumba
Dagmar R1

10.30 bis 11.30 Uhr
Balance, Stretch &
Relax
Sandra R2

17.00 bis 18.00 Uhr
WSG
Dieter R1

18.00 bis 19.00 Uhr
bodyART®
Janni R1

18.00 bis 18.30 Uhr
TRX
Trainer Trainingsfläche

18.00 bis 19.00 Uhr
Fitnessboxen
Grundlagen
Volker R2

18.45 bis 19.15 Uhr
Zirkel Turm
Trainer Trainingsfläche

Mittwoch

09.15 bis 10.15 Uhr
WSG
Simone S. R1

10.15 bis 11.15 Uhr
TBC
Simone R1

18.00 bis 19.00 Uhr
Indoor Cycling
Petra R2

18.00 bis 19.00 Uhr
Zumba®
Marcel R1

18.00 bis 18.30 Uhr
TRX
Trainer Trainingsfläche

18.45 bis 19.15 Uhr
Zirkeltraining Turm
Trainer Trainingsfläche

19.15 bis 20.15 Uhr
Yoga
Dilan R2

19.30 bis 21.00 Uhr
Selbstverteidigung
Joshua-Tyson R1

Donnerstag

09.45 bis 10.45 Uhr
Bauch Beine Po
Andrea R1

10.45 bis 11.45 Uhr
Rückenfitness & Stretch
Andrea R1

17.00 bis 18.00 Uhr
WSG
Dieter R1

18.00 bis 19.00 Uhr
Xtreme HIP-HOP
Carina R2

18.00 bis 19.00 Uhr
Muskeltraining
Pia R1

18.30 bis 19.00 Uhr
TRX
Trainer Trainingsfläche

19.00 bis 19.45 Uhr
Zirkeltraining Turm
Trainer Trainingsfläche

19.00 bis 20.00 Uhr
Core, Stretch & Relax
Pia R1

Freitag

08.15 bis 09.15 Uhr
WSG
Marc R1

09.30 bis 10.30 Uhr
Zumba®
Benni R1

10.30 bis 11.30 Uhr
Muskeltraining
Benni R1

17.30 bis 18.30 Uhr
Body & Mind Flow
Sandra R1

17.30 bis 18.30 Uhr
Indoor Cycling
Nicole R2

18.45 bis 20.15 Uhr
Fitnessboxen
Volker R1

Samstag

10.00 bis 11.00 Uhr
Zumba®
Melanie R1

11.15 bis 12.15 Uhr
Workout
Melanie R1

12.15 bis 13.00 Uhr
Mäusetraining
bis 7 Jahre
Joshua-Tyson R1

13.00 bis 14.00 Uhr
Selbstverteidigung
8-14 Jahre
Joshua-Tyson R1

Sonntag

09.00 bis 10.00 Uhr
WSG
Tomez R1

10.00 bis 11.00 Uhr
Workout
Tomez R1

10.15 bis 10.45 Uhr
TRX
Trainer Trainingsfläche

11.00 bis 11.30 Uhr
Zirkel Turm
Trainer Trainingsfläche

11.45 bis 13.00 Uhr
Yin Yoga
R1
(1. & 3. Sonntag im Monat)

Stand 04.12.2023

mehr als nur Fitness

Tel.: 06236 - 49 64 990
info@lieser-fitness.de

