

Kursplan ab 01. August 2022

MO	Yoga 07.00 - 08.00 Uhr Claudia (Balance)	X-Works Fun NEU 09.00 - 10.00 Uhr Carina (Halle)	X-Works Zirkel 18.00 - 19.00 Uhr Julia (Halle)	X-Works Rücken 18.00 - 19.00 Uhr Dana (Balance)	Bodystyling 19.00 - 20.00 Uhr Dana (Halle)	X-Works flexx 19.15 - 19.45 Uhr Wencke (Flexx)	Indoor Cycling 20.00 - 21.00 Uhr KP (Halle)		
DI	4D Pro NEU Schlingentraining 08.15 - 8.45 Uhr Wencke (Balance)	X-Works Rücken 09.00 - 10.00 Uhr Wencke (Halle)	X-Works flexx 10.00 - 10.30 Uhr Wencke (Flexx)	4D Pro NEU Athletik 18.00 - 19.00 Uhr Hannes (Balance)	Indoor Cycling 18.00 - 19.00 Uhr Andre (Halle)	Langhantel (ab Juni 2022) 19.00 - 20.00 Uhr Andre (Halle)	Synergy-Yoga 19.00 - 20.15 Uhr Theresa (Balance)	X-Works flexx 19.15 - 19.45 Uhr Hannes (Flexx)	
MI	Indoor Cycling 07.00 - 08.00 Uhr Jörg (Halle)	X-Works flexx 08.30 - 09.00 Uhr Rita (Flexx)	Step 09.00 - 10.00 Uhr Rita (Halle)	X-Works Rücken 10.00 - 10.30 Uhr Rita (Halle)	X-Works Rücken 18.00 - 19.00 Uhr Julia (Halle)	Indoor Cycling 19.00 - 20.00 Uhr Leonie (Halle)	Yoga 20.00 - 21.00 Uhr Claudia (Balance)		
DO	X-Works flexx 07.30 - 08.00 Uhr Rita (Flexx) 18.30 - 19.00 Uhr Carina (Flexx)	Indoor Cycling Basic 08.00 - 09.00 Uhr Rita (Halle)	X-Works Rücken 09.00 - 10.00 Uhr Wencke (Halle)	Giboard NEU 10.00 - 10.30 Uhr Wencke (Halle)	Indoor Cycling 18.00 - 19.00 Uhr Simon (Halle)	X-Works Rücken 18.00 - 19.00 Uhr Adrienne (Balance)	X-Works Mobility 19.00 - 20.00 Uhr Carina (Halle)	Yoga 19.00 - 20.00 Uhr Adrienne (Balance)	
FR	Yoga 07.00 - 08.00 Uhr Claudia (Balance)	Bodystyling 08.00 - 09.00 Uhr Alisa (Halle)	Yoga 09.00 - 10.15 Uhr Alisa (Balance)						
SO	Indoor Cycling 10.00 - 11.00 Uhr radius (Halle)	Kurs-Info: wenn Kurs stattfindet, ab Mittwoch online buchbar.							

Beanspruchungsformen:

	Kräftigung		Ausdauer
	Mobility		Entspannung (Body & Mind)

Unsere Kursräume haben Namen erhalten:

Kurshalle -> jetzt „Halle“ ; Neuer Kursraum -> jetzt „Balance“
Flexxraum -> jetzt „Flexx“