

Ihr Gymnastikstundenplan

Montag

9.30 – 10.30
Rückgrat
Fit
René

Dienstag

9.30 – 10.30
Body
Styling
Ruth

Mittwoch

9.30 – 10.30
Entspannungs
Gym
Susanne

Donnerstag

9.30 – 10.15
Entspannungs
Gym
Melissa

Freitag

9.30 – 10.30
Fit
Mix
Nadine

9.30 – 10.15
Entspannungs
Gym
Ruth

Samstag

15.30 – 16.30
Yoga
Simone

Sonntag

10.00 – 11.00
Happy
Sunday

18.30 – 19.30
Rücken Fit
Lucia

18.30 – 19.30
Bauch,
Beine, Po
Nadine

18.30 – 19.30
Fle-xx -
Wirbelsäule
Carmen

18.30 – 19.30
Body-
Toning
Katja

18.30 – 19.30
Bauch,
Beine, Po
Natalie

18.30 – 19.30
Faszien
Training
Dietmar

18.30 – 19.30
Fit Mix
Caro

17.30 – 18.30
Wirbelsäulen
Gym
Ruth

18.30 – 19.30
Body
Styling
Ruth

19.30 – 20.30
Yoga
Karin S.

19.30 – 20.30
Step
Aerobic
Mandy

19.30 – 20.30
Wirbelsäulen
Gym
René

19.30 – 20.30
Hot Iron
Katja

19.00 – 20.00
No Age
Joachim

20.00 – 21.00
Wirbelsäulen
Gym
Joachim

19.30 – 20.30
Rückgrat
Fit
Caro

19.30 – 20.15
Entspannungs
Gym
Melissa/René

Öffnungszeiten Studio:

Mo.– Fr.: 9.00 – 22.00
Samstag: 13.00 – 18.00
Sonntag: 9.00 – 18.00
Feiertag: aktuelle Infos beachten

Öffnungszeiten Sauna:

Mo.– Fr.: 10.00 – 22.00
Samstag: 14.00 – 18.00
Sonntag: 10.00 – 18.00



RÜCKGRAT
Sport & Gesundheit