

Group & Fitness Programm

MONTAG	10.15	Fit mit 60+	Lena	55	Arena
NEU	12.15	Tabata	Tim	30	Arena
	18.30	DEEPWORK®	Chregi	55	Arena
	19.30	Vinyasa Yoga	Young Ju	60	Arena
DIENSTAG					
NEU	08.45	Power Plate® ^{1,2}	Bettina	20	Power Plate
NEU	09.15	bellicon® JUMPING ¹	Pia	55	Arena
NEU	12.15	Fle-xx ⁴	Yanic	20	Fle-xx
NEU	18.30	TRX® Suspension Training®	Lea	55	Arena
	19.45	Tabata	Jonas	30	Arena
MITTWOCH					
ab 30.08.23	08.45	TRX® Suspension Training® ¹	Simone	55	Arena
NEU	12.15	Power Plate® ²	Jonas / Ädu	20	Power Plate
NEU	18.00	Skillcourt® Battle ³	Lena	20	Skillcourt
NEU	19.00	Fle-xx ⁴	Alina	20	Fle-xx
	19.30	Bewegte Rückbildung	Cathy	55	Arena
DONNERSTAG					
NEU	09.00	Hatha Yoga ¹	Sophia	55	Arena
NEU	12.15	Skillcourt® Battle ³	Tim	20	Skillcourt
	18.30	BODYART®	Simone	55	Arena
	19.30	BODYPUMP™	Jeannine	75	Arena
FREITAG					
	09.15	Pilates ¹	Cathy	55	Arena
NEU	20.00	Power Plate® ²	Team	20	Power Plate
SAMSTAG					
NEU	10.00	Skillcourt® Battle ³	TEAM	20	Skillcourt

¹ Kinderbetreuung von **08.30 – 11.00 Uhr**

² **max. 3 Teilnehmer** (Anmeldepflicht über APP)

³ **max. 5 Teilnehmer** (Anmeldepflicht über APP)

⁴ **max. 8 Teilnehmer** (Anmeldepflicht über APP)