

KURSPLAN WINTER 2024 / 25

MONTAG

Pilates
07.00 - 08.00
Claudia



Fit und Vital
09.30 - 10.30
Christina



DIENSTAG

RückenFit 1
09.00 - 10.00
Barbara



RückenFit 2
10.00 - 11.00
Barbara



MITTWOCH

Faszien & Mobility
09.30 - 10.30
Sebastian



SALSATION®
10.30 - 11.30
Ronald



DONNERSTAG

Fit in den Tag 1
09.00 - 10.00
Barbara



Fit in den Tag 2
10.00 - 11.00
Barbara



FREITAG

ZirkelFit
10.00 - 11.00
Stefan



Qigong
11.00 - 12.00
Anna



SAMSTAG

Cycling
09.30 - 10.30
Günther



Spezialkurs
10.30 - 11.30
wechselnde Trainer



↑ VORMITTAG | NACHMITTAG ↓

Cycling
18.00 - 19.00
Ela



Squash
18.00 - 19.00
Andi



Full Body Workout
17.45 - 18.45
Joanna



TRX Technik
18.00 - 19.00
Ernst



TRX Athletik
19.00 - 20.00
Ernst



Jumping Fitness
19.00 - 20.00
Leonora



Cycling
19.15 - 20.15
Eveline



Zumba
17.30 - 18.30
Chrissi



Cycling
18.00 - 19.00
Dieter



Bodyweight HIIT
18.00 - 19.00
Gabi



Healthy Back
18.30 - 19.30
Stefan



Vinyasa Flow Yoga
19.00 - 20.00
Gabi



Challenge You
18.00-19.00
Gerry



Cycling
18.30 - 19.30
Armin



Qigong
18.30 - 19.30
Anna



Full Body Workout
19.00 - 20.00
Joanna



BoxFit
17.45 - 19.00
Stefan



Cycling
17.45 - 18.45
Gabi



BBP
18.00 - 19.00
Leonora



Squash
18.30 - 19.30
Martin



Yoga Flow
19.00 - 20.00
Michaela



Cycling
16.30 - 17.30
Eveline



Yogility
17.45 - 18.45
Gerry



- Kursraum 1 (oben)
- Kursraum 2 (unten)
- Outdoor Park
- Cycling
- SquashCourt

Gültig:

ab 01.10.2024

Teilnehmerzahl:

Cycling findet ab einer Teilnehmerzahl von 5 Personen statt, die restlichen Kurse ab 3 Teilnehmern.

* Eine vorherige Anmeldung zum Kurs ist erforderlich. Diese ist zwei Tage im Vorhinein telefonisch + 49 (0) 8654 62 093 oder über das online Buchungstool möglich.



**SPORTPARK
FREILASSING**