



Sportzentrum Westerrönfeld

Fitness- und Gesundheitsstudio

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
	09:30 - 10:30 Pilates <i>Thurid</i>	09:30 - 10:30 Flexi-Swing <i>ab Mitte 2023 Bianca</i>	09:30 - 10:30 Pilates <i>Thurid</i>	09:30 - 10:30 Wirbelsäulengymnastik <i>Dorle</i>	14:00 - 15:15 Yoga <i>Lisa</i>
		10:30 - 11:30 Fitnesszirkel <i>ab Mitte 2023 Bianca</i>		10:30 - 11:00 Stretching <i>Dorle</i>	11:00 - 12:00 Biking <i>Kathleen</i>
18:00 - 19:00 Langhantel-Workout <i>Vivien</i>			17:30 - 18:30 Biking <i>Kathleen</i>	17:00 - 18:00 MilitaryFit <i>Carsten</i>	11:00 - 12:30 im Wechsel gemäß Sonntagsplan
18:00 - 19:00 Zumba <i>Olga</i>	18:15 - 19:15 Pole Dance <i>Inger</i>	17:30 - 18:30 Hot Iron <i>Thurid</i>	18:30 - 19:00 Pole Dance Einsteiger <i>Inger</i>	18:00 - 18:30 Bauch Intensiv <i>Carsten</i>	
19:00 - 20:00 Biking <i>Vivien</i>	18:15 - 19:15 Cross Style <i>Kai</i>	18:30 - 19:30 Biking <i>Thurid</i>	19:00 - 20:00 Pole Dance <i>Inger</i>	17:00 - 18:00 Rücken-Fit / Pilates <i>Vivien</i>	Farbbedeutung
19:00 - 20:00 selfdefense Workout <i>Andrea</i>	19:15 - 19:45 Stretching <i>Kai</i>	18:30 - 19:30 Zumba <i>Olga</i>	19:00 - 20:00 Cross Style <i>Kai</i>	18:00 - 19:00 Biking <i>Vivien</i>	Spezielles Muskeltraining
	20:00 - 20:30 BBP Intensiv <i>Carsten</i>		20:00 - 20:30 Stretching <i>Kai</i>		Kondition
					Tanz / Choreographie
					Kraftausdauer
					Entspannung / Kräftigung
					Rückentraining