

Kursplan Herbst/Winter 2025 T1 Gesundheitszentrum

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
09.30 – 10.30 Uhr Yin & Yang Yoga	09.00 – 09.45 Uhr Pilates	10.00 – 11.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik	11.05 – 12.05 Uhr Yin & Yang Yoga	09.00 – 10.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik	10.00 – 11.00 Uhr Indoor Cycling Cyclingraum
17.00 – 17.40 Uhr Kraft & Dynamik				09.15 – 10.15 Uhr Fun-Cycling Cyclingraum	11.00 – 12.00 Uhr BauchBeinePo
17.45 – 18.30 Uhr Biokinematik					12.05 – 13.05 Uhr Fun Step
18.35 – 19.35 Uhr Bodybalance LES MILLS	18.30 – 19.30 Uhr Indoor Cycling Cyclingraum	17.20 – 18.20 Uhr Bodypump LES MILLS	18.00 – 19.00 Uhr Bodyworkout	17.00 – 17.55 Uhr deepWork	
18.35 – 19.35 Uhr Indoor Cycling Cyclingraum	18.15 – 19.15 Uhr Pilates	18.30 – 19.45 Uhr Yoga	19.00 – 20.00 Uhr Hybridkurs Biokinematik Mit Anmeldung 8 Einheiten / §20	18.00 – 19.00 Uhr Rückenfit	
19.35 – 20.35 Uhr Kraftmix INTERVALL	19.20 – 20.20 Uhr Bodyworkout	18.30 – 19.30 Uhr Fun - Cycling Cyclingraum		19.05 – 20.05 Uhr Yoga	