

Stundenplan Klassen & Kurse ab März

MO
09:45 Pilates Reformer Kleingruppe Simone
17:00 Pilates Reformer Kleingruppe Simone
17:00 TRX® Suspension Training Kathi
18:15 Vinyasa Flow Nancy
18:20 Pilates Matte Simone
19:30 Hatha Yoga geschlossene Gruppe Iris
19:30 Pilates Matte für Männer Simone

DI
09:15 Hatha Yoga geschlossene Gruppe Iris
15:45 Pilates Reformer Kleingruppe Simone
17:00 Pilates Matte Simone
18:15 athleticflow™ Sophia
18:15 Hatha Yoga geschlossene Gruppe Iris
19:30 Kurs nach Ausschreibung Team
19:45 Jumping Fitness® Sveni

MI
17:15 Barre Workout / deepWork® Nicky / Lenka
18:30 Medical Jumping® Nicky
18:15 Pilates Matte Kathrin
19:30 BodyFIT Präventionskurs
19:30 Hatha Vinyasa Yoga Basic Simone

DO
8:00 Pilates Matte Simone
11:00 Yoga für die besten Jahre (60+) Präventionskurs Simone
17:00 Pilates Matte Simone
17:00 Faszienfit Präventionskurs ab April
18:10 TRX® Suspension Training Eva
18:15 Pilates Reformer Kleingruppe Simone
19:30 Hatha Vinyasa Yoga Basic Simone

FR
8:00 Hatha Vinyasa Yoga Basic Simone
16:15 MamaWorkout® Fit mit Babybauch Kursblock Nicky
17:30 Medical Jumping® Nicky
18:30 Kurs nach Ausschreibung Team

SA
9:00 Pilates Reformer Kleingruppe Simone
10:15 Kurs nach Ausschreibung Team

SO
08:30 Kurs nach Ausschreibung Team
10:00 / 17:00 Kurs nach Ausschreibung Team

REHASPORT	
Montag	16:30 & 17:30 Uhr Maria Oberspeltach Turnhalle
Dienstag	16 Uhr Maria 1-2-3 Heil Sportscheune Eulenhof 18:30 Uhr Maria Oberspeltach Turnhalle
Mittwoch	08 Uhr Maria Sportscheune Eulenhof
Donnerstag	9:15 Uhr Eva Sportscheune Eulenhof 15:55 Uhr Eva Reha-Kids Sportscheune Eulenhof 18:30 Uhr Maria Oberspeltach Turnhalle
Freitag	10 Uhr & 11 Uhr Maria Sportscheune Eulenhof