

KURSPLAN QUARTAL 4/2024

MONTAG

8.15 Uhr • 60 min

Pilates Faszien
@Feuer
Andrea

9.00 Uhr • 60 min

BODYART
@Erde & online
Ireen

10.15 Uhr • 60 min
**BODYART
best age**
@Erde
Ireen

DIENSTAG

8.30 Uhr • 60 min

Antara
@Feuer&online
Butzli

09.45 Uhr • 60 min
Easy Pump
@Feuer
Butzli

MITTWOCH

6.15 Uhr • 45 min

TRX
@Feuer
Luca

8.30 Uhr • 60 min

Body Toning
@Feuer&online
Ireen

9.35 Uhr • 60 min
**Fitness à la Ireen
inkl. Kidsclub**
@Feuer
Ireen

12.00 Uhr • 60 min

Yoga in English
@Wasser
Elena

DONNERSTAG

8.30 Uhr • 60 min

Antara
@Erde&online
Ireen

9.00 Uhr • 60 min
Circuit Training
@Feuer
Karin

9.40 Uhr • 60 min
**Antara & Rücken-
mobilisation**
@Erde
Ireen

FREITAG

9.00 Uhr • 45 min
**TRX
inkl. Kidsclub**
@Feuer
Luca

9.00 Uhr • 60 min
**BODYART int.
inkl. Kidsclub**
@Erde & online
Ireen

10.15 Uhr • 60 min
**BODYART
best age**
@Erde
Ireen

SAMSTAG

18.00 Uhr • 60 min

Fitness à la Ireen
@Feuer
Ireen

19.05 Uhr • 60 min

DEEPWORK
@Feuer & online
Ireen

19.00 Uhr • 60 min

Yoga
@Wasser
Marie

18 Uhr • 60 min

BODYART
@Erde
Martine

18 Uhr • 45 min

TRX
@Feuer
Ireen

19.00 Uhr • 60 min

Antara Strong
@Feuer
Ireen

18.00 Uhr • 45 min

Smart Abs
@Feuer
Butzli

18.00 Uhr • 60 min

Antara
@Erde & online
Ireen

19.30 Uhr • 60 min

Pilates
@Wasser
Christina

9.30 Uhr • 60 min

Funtara
@Feuer
Ursula



SPORTMÜHLE