

Sommerferienprogramm vom 14.07. bis 24.08.2022

Donnerstag 14.07.22

Rückenfit 9 - 10 Uhr Halle 2

Wirbelsäulengymnastik 10 - 11 Uhr Halle 2

Hockergymnastik 10.30 - 11.30 Uhr Halle 1

Indoor Cycling 19 - 20 Uhr Cyclingraum

Drums Alive 19 - 20 Uhr Halle 2

Freitag 15.07.22

Indoor Cycling 18 - 19 Uhr Cyclingraum

Montag 18.7.22

Rückenfit 9 - 10 Uhr Halle 1

Rückenfit 10 - 11 Uhr Halle 1

Morgengymnastik 11 - 12 Uhr Halle 1

Indoor Cycling 19 - 20.00 Uhr Cyclingraum

Dienstag 19.7.22

Bauch, Beine, Po 9 - 10 Uhr Halle 1

Zumba 17.30 - 19.00 Uhr

Manpower 18.45 - 20.00 Uhr Halle 1

Indoor Cycling 18.30 - 19.30 Cyclingraum

Mittwoch 20.7.22

Fit & Fun 20 - 21 Uhr Halle

Donnerstag 21.7.22

Rückenfit 9 - 9.45 Uhr Halle 2

Hockergymnastik 10.30 - 11.30 Uhr Halle 1

Indoor Cycling 19 - 20 Uhr Cyclingraum

Freitag 22.07.22

Indoor Cycling 18 - 19 Uhr Cyclingraum

Montag 25.7.22

Indoor Cycling 19 - 20 Uhr Cyclingraum

Dienstag 26.7.22

Indoor Cycling 18.30 - 19.30 Uhr Cyclingraum

Mittwoch 27.7.22

Fit & Fun 20 - 21 Uhr Halle

Donnerstag 28.07.22

Rückenfit 9 - 9.45 Uhr Halle 2

Hockergymnastik 10.30 - 11.30 Uhr Halle 1

Indoor Cycling 19 - 20 Uhr Cyclingraum

Freitag 29.07.22

Indoor Cycling 18 - 19 Uhr Cyclingraum

Montag 1.08.22

H. I. T. 18 - 19 Uhr Sportplatz

Indoor Cycling 19 - 20 Uhr Cyclingraum

Ganzkörpertraining 19.15 - 20.15 Uhr Halle 2

Dienstag 2.08.22

Indoor Cycling 18.30 - 19.30 Uhr Cyclingraum

Mittwoch 3.8.22

Mama Baby Workout 10 - 11 Uhr Halle 1

Fit & Fun 20 - 21 Uhr Halle 1

Donnerstag 4.8.22

Rückenfit 9 - 9.45 Uhr Halle 2

Hockergymnastik 10.30 - 11.30 Uhr Halle 1

Flow Motion 18 - 19 Uhr Halle 1

Rückenfit 19 - 20 Uhr Halle 1

Indoor Cycling 19 - 20 Uhr Cyclingraum

H. I. T. 20 - 21 Uhr Halle 1

Freitag 5.8.22

Indoor Cycling 18 - 19 Uhr Cyclingraum

Montag 8.8.22

H. I. T. 18 - 19 Uhr Sportplatz

Indoor Cycling 19 - 20 Uhr Cyclingraum

Ganzkörpertraining 19.15 - 20.15 Uhr Halle 2

Dienstag 9.8.22

Indoor Cycling 18.30 - 19.30 Uhr Cyclingraum

Mittwoch 10.08.22

Mama Baby Workout 10 - 11 Uhr Halle 1

Fit & Fun 20 - 21 Uhr Halle 1

Donnerstag 11.8.22

Rückenfit 9 - 9.45 Uhr Halle 2

Hockergymnastik 10.30 - 11.30 Uhr Halle 1

Flow Motion 18 - 19 Uhr Halle 1

Rückenfit 19 - 20 Uhr Halle 1

Indoor Cycling 19 - 20 Uhr Cyclingraum

H. I. T. 20 - 21 Uhr Halle 1

Freitag 12.8.22

Indoor Cycling 18 - 19 Uhr Cyclingraum

Montag 15.8.22

Rückengymnastik 9 - 9.45 Uhr Halle 1

Rückengymnastik 10 - 10.45 Uhr Halle 1
Hockergymnastik 11 - 11.45 Uhr Halle 1
H. I. T. 18 - 19 Uhr Sportplatz
Indoor Cycling 19 - 20 Uhr Cyclingraum
Ganzkörpertraining 19.15 - 20.15 Uhr Halle 2

Dienstag 16.8.22

Bauch/ Beine/ Po 9 - 9.45 Uhr Halle 2
Zumba 17.45 - 18.45 Uhr Tanzforum
Indoor Cycling 18.30 - 19.30 Uhr Cyclingraum

Mittwoch 17.8.22

Mama Baby Workout 10 - 11 Uhr Halle 1
Achtsamkeitstraining 17.30 - 18.20 Uhr Halle 1
Indoor Cycling 18.30 - 19.30 Uhr Cyclingraum
Langhanteltraining 18.30 - 20 Uhr Halle 1
Fit & Fun 20 - 21 Uhr Halle

Donnerstag 18.8.22

Rückenfit 9 - 10 Uhr Halle 2
Hockergymnastik 10.30 - 11.30 Uhr Halle 1
Rückengymnastik 10 - 10.45 Uhr Halle 2
Rückengymnastik 11 - 11.45 Uhr Halle 2
Flow Motion 18 - 19 Uhr Halle 1
Rückenfit 19 - 20 Uhr Halle 1
Indoor Cycling 19 - 20 Uhr Cyclingraum
H. I. T. 20 - 21 Uhr Halle 1
Drums Alive 19 - 20 Uhr Halle 2

Freitag 19.8.22

Indoor Cycling 18 - 19 Uhr Cyclingraum

Montag 22.8.22

Rückengymnastik 9 - 9.45 Uhr Halle 1
Rückengymnastik 10 - 10.45 Uhr Halle 1
Hockergymnastik 11 - 11.45 Uhr Halle 1
H. I. T. 18 - 19 Uhr Sportplatz Osternburg
Indoor Cycling 19 - 20 Uhr Cyclingraum
Ganzkörpertraining 19.15 - 20.15 Uhr Halle 2

Dienstag 23.8.22

Bauch/ Beine/ Po 9 - 9.45 Uhr Halle 2
Zumba 17.45 - 18.45 Uhr Tanzforum
Power Gym für Mann und Frau 19 - 20 Uhr Halle 1
Indoor Cycling 18.30 - 19.30 Uhr Cyclingraum

Mittwoch 24.8.22

Mama - Baby Workout 10 - 11 Uhr Halle 1
Achtsamkeitstraining 17.30 - 18.20 Uhr Halle 1
Langhanteltraining 18.30 - 20 Uhr Halle 1

Fit & Fun 20 - 21 Uhr Halle 1