

ELIXUS Kursplan ab 01. Oktober 2018

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum	Raum 2	Raum 2
9:00 Fit in den Tag Claudia				9:00 Step Workout Claudia		9:00 Rücken Claudia		9:00 Langhantel Claudia		10:00 POWERWORK Cathleen	11:00 Indoor Cycling Silvio
				11:00* RehaSport RehaVerein		10:00 MamaFitness Claudia					
14:00 * FitnessAG L.Witthöft Oberschule										elixus Specials je nach Angebot	
17:30 Jump ´N Shape Toni	17:00 * Karate Jugend			17:30 Fit & Move Sarah		17:30 * Selbst- Verteidigung	17:30* RehaSport RehaVerein	17:30 Body Shape Cathleen			
18:30 Athletic Langhantel Rene	18:30 Body Workout Toni	18:30 Indoor Cycling Silvio	18:30 RückenFit Anne	18:30 Jumping® Basic Toni/Conny	18:30 Pump Move Sarah	18:30 RückenFit Anne		18:30 ZUMBA® Toni			
19:30 Ashtanga YOGA Elke	19:30 Athletic Warrior Drill Rene	19:30 Box Workout Anne		19:30 Yogilates Sarah		19:30 Spinning Anne					
											*externe Anbieter