

Kursplan Wesselburen ab dem 14.06.21

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:30 – 9:30 Uhr	Indoorcycling - draußen - Robert	Ausdauer Zirkel 8:15 - 9:00 Max			
9:00 – 9:30 Uhr	Laufen Lernen - draußen - Thomas	Laufen Lernen - draußen - Andrea	Rücken Fit*		Bauch Zirkel* Thomas
9:30 – 10:00 Uhr			Rücken Fit*		Bauch Zirkel* Thomas
10:00 – 11:00 Uhr	Bodyshape* Thomas	Pilates* Andrea	Faszien* 10:10 - 10:45		Rücken Fit* 10:10-11:00 Thomas
15:30 – 16:30 Uhr		Nordic Walking - draußen - Thomas			
16:00 – 17:00 Uhr				Functional Training - draußen - Annika	Laufen - draußen – Andrea
17:00 – 18:00 Uhr	Laufen lernen 17:00-17:30 - draußen - Finn		Yoga* 17:00 - 18:30 Dagmar	Pilates* Andrea	
18:00 – 19:00 Uhr	Indoorcycling - draußen – Moni/Martin	Rücken Fit* 18:00-18:45 Thomas		Rücken Zirkel* 18:10-19:10 Andrea	Bauch Zirkel* 18:00-18:30 Andrea
18:30 – 19:30 Uhr		Faszien* 18:45-19:15 Thomas	Indoorcycling 19:00 - 20:00 - draußen - Sven		Bauch Zirkel* 18:30-19:00 Andrea
19:00 – 20:00 Uhr		Yoga* 19:30-21:00 Dagmar	Zumba* Frauke	Jumping - draußen - Annika	

Öffnungszeiten

Montag - Freitag
08:00 Uhr - 22:00 Uhr

Samstag
09:30 Uhr - 16:30 Uhr

Sonntag
09:30 Uhr - 15:00 Uhr

An Feiertagen
11:00 Uhr - 15 Uhr

Sauna

Montag bis Freitag
12:00 Uhr - 21:00 Uhr

Samstag
12:00 Uhr - 16:30 Uhr

Sonntag
12:00 Uhr - 15:00 Uhr

Damensauna

Mittwoch
14:00 Uhr - 19:30 Uhr