

FEIETAGS - KURSPLAN - Mai 2024

01. Mai

HIMMELFAHRT

Pfingstmontag

Mittwoch, 1. Mai 2023

Donnerstag, 09. Mai 2023

Montag, 20.05.2024

Wann	Kursformat	Kursleiter	Dauer	Wo	Wann	Kursformat	Kursleiter	Dauer	Wo	Wann	Kursformat	Kursleiter	Dauer	Wo
09:15	Yogilates	Sandrine	01:00	2	09:15	Wirbelsäule	Claus	00:50	1	09:30	Pilates	Ulrike	00:50	1
09:15	Aqua	Sergej	00:45	4	10:15	Aqua	Claus	00:45	4	10:30	Body Shape	Ulrike	00:50	1
10:00	Zumba	Ann Thyra	01:00	1	11:15	Pilates	Sergej	00:50	1	10:30	Aqua Fitness	Gabi	00:45	4
10:30	Hatha Yoga Easy	Sandrine	01:00	2	11:15	Wirbelsäule	Claus	00:50	2	11:30	Step & Shape	Ulrike	00:50	2
10:30	Aqua	Sergej	00:45	4	12:15	Best Age Fitnesss	Sergej	01:00	1	11:30	BestAger	Gabi	00:50	1
11:30	Bodyshape	Sergej	00:50	1	12:15	Aqua	Claus	00:45	4	12:30	Aqua Fitness	Gabi	00:45	1
15:30	Step & Shape	Ulrike	00:50	1	17:00	Pilates	Chrissi	00:50	1	16:00	Jumping® Fitness	Elena	00:50	2
16:30	Step 1-2	Ulrike	00:50	1	17:00	Body Shape	Niels	00:50	2	17:00	Wirbelsäule	Frank	00:50	1
17:30	Pilates & Stretch	Ulrike	00:50	1	17:00	Aqua	Frank	00:45	4	17:00	Body Elements	Elena	00:45	2
17:50	H.I.T. Intervall	Johanna	01:00	2	18:00	Langhantel	Chrissi	01:00	1	18:00	Stretch & Relax	Elena	00:50	1
18:00	Aqua	Frank N.	00:45	4	18:00	Mobility Rücken	Niels	00:50	2	18:00	Aqua	Frank	00:45	4
19:00	Bike Workout	Johanna	01:00	3	18:00	Schwimmen Freestyle	Frank	01:15	4	19:00	Schwimmen	Frank	01:15	4
18:30	Workout Mix / XCO	Chrissi	00:50	1	19:15	Yoga	Chrissi	01:00	1					
19:00	Schwimmen	Frank N.	01:15	4										
19:30	Vinyasa Yoga	Chrissi	01:15	1										



Öffnungszeiten

09:00 - 21:00

Kinderbetreuung

10:00 - 14:00

ELIXIA
Health & Wellness Group

