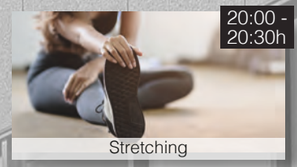
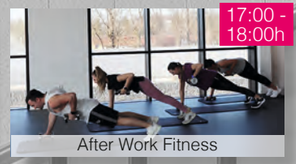
Kursplan Juni 2022

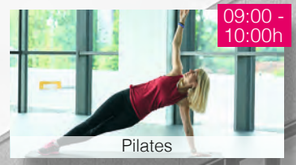
MONTAG



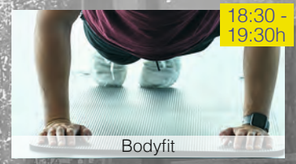
DIENSTAG



MITTWOCH



DONNERSTAG



FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

Informationen zum Kursplan

* Voraussetzung für alle Indoorcycling-Kurse ist der FTP-Test. Dieser findet jeden zweiten Montag im Monat von 17:30 - 18:30 Uhr im Raum Motivation statt.
** nur alle 14 Tage

Kleingeräte (z.B. Hanteln, Bälle, Bänder) können während der Corona-Pandemie leider nicht verwendet werden. Ebenso sind eigene Matten mitzubringen.

An Feiertagen können sämtliche Kurse entfallen!

- Kreation OG
- Motivation UG
- Inspiration OG
- Innovation UG
- Synergie UG
- Dynamik OG