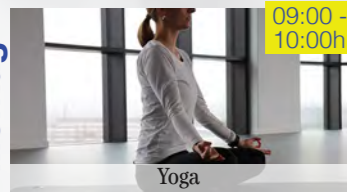


Kursplan Dezember 2023

Montag



09:00 - 10:00h

Yoga



10:00 - 11:00h

Pilates



18:30 - 20:30h

Indoorcycling *)



19:00 - 20:00h

Bauch-Beine-Po



20:00 - 20:45h

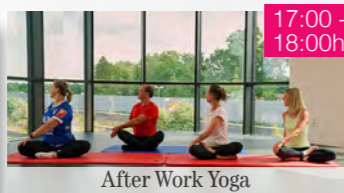
Muskelhäufigkeitstraining

Dienstag



16:00 - 17:00h

Vitaler Rücken



17:00 - 18:00h

After Work Yoga



18:00 - 18:30h

Bauch Workout



18:30 - 19:30h

Ganzkörper Cardio Workout



18:45 - 19:30h

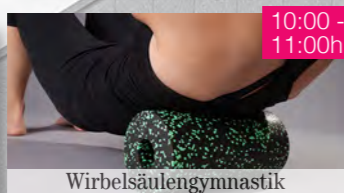
Schlingentraining

Mittwoch



09:00 - 10:00h

Bodega



10:00 - 11:00h

Wirbelsäulengymnastik



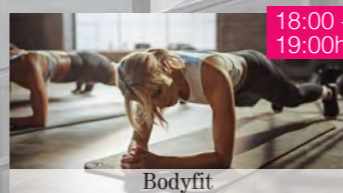
17:00 - 18:00h

Pilates



17:30 - 18:00h

Bauch Workout



18:00 - 19:00h

Bodyfit



18:00 - 19:30h

Yoga



19:00 - 20:00h

Zumba-Fitness



19:00 - 20:30h

Progressive Muskelrelaxation

Donnerstag



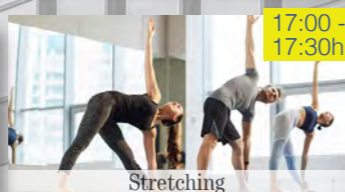
10:00 - 11:00h

Workout-Mix



16:00 - 17:00h

Vitaler Rücken



17:00 - 17:30h

Stretching



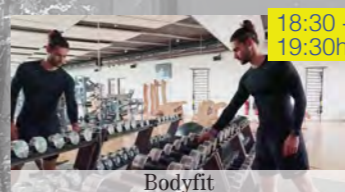
17:30 - 18:15h

Schlingentraining



18:30 - 20:00h

Indoorcycling *)



18:30 - 19:30h

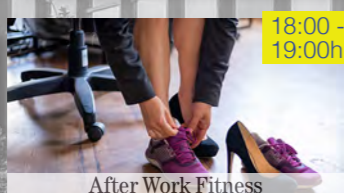
Bodyfit

Freitag



17:00 - 18:00h

Fatburner



18:00 - 19:00h

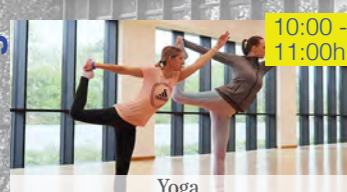
After Work Fitness



17:00 - 18:00h

Hatha Yoga

Samstag



10:00 - 11:00h

Yoga

Sonntag



09:00 - 10:00h

Bodyfit

Wir suchen Trainer und Übungsleiter für Sportkurse?

Kennst Du jemand?
Bitte einfach unsere E-Mail-Adresse info@postsv.de weitergeben. Vielen Dank!

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

Kursanmeldungen bitte vorab per E-Mail an fitness@postsv.de

An Feiertagen können sämtliche Kurse entfallen

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

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag