

Kursplan Mai 2024

Montag
Dienstag
Mittwoch
Donnerstag
Freitag
Samstag
Sonntag

Montag
Dienstag
Mittwoch
Donnerstag
Freitag
Samstag
Sonntag



09:00 - 10:00h
Yoga



10:00 - 11:00h
Pilates



18:30 - 20:30h
Indoorcycling *)



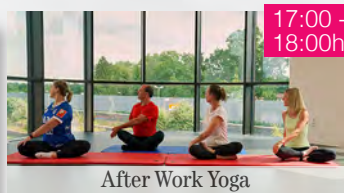
19:00 - 20:00h
Bauch-Beine-Po




20:00 - 20:45h
Muskelhäufigkeitstraining



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



09:00 - 10:00h
Bodega



10:00 - 11:00h
Wirbelsäulengymnastik



15:00 - 16:00h
ab 08.05.
Fit & Fun for KiSS (1)



16:00 - 17:00h
ab 08.05.
Fit & Fun for KiSS (2)



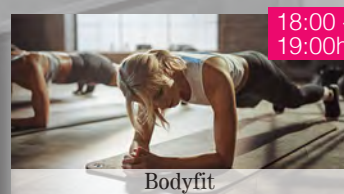
ab 16.05.
17:00 - 18:00h
Body Balance



17:30 - 18:00h
Bauch Workout



18:00 - 19:00h
Pilates



18:00 - 19:00h
Bodyfit



19:00 - 20:00h
Zumba-Fitness



19:00 - 20:30h
Yoga



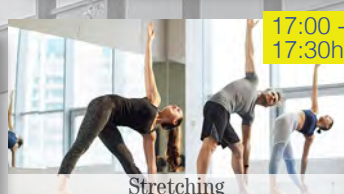
19:00 - 20:30h
Autogenes Training



10:00 - 11:00h
Workout-Mix



16:00 - 17:00h
Vitaler Rücken



17:00 - 17:30h
Stretching



17:30 - 18:15h
Schlingentraining



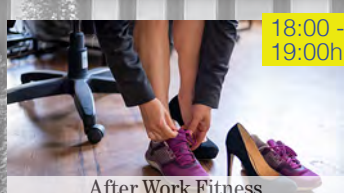
18:30 - 20:00h
Indoorcycling *)



18:30 - 19:30h
Bodyfit



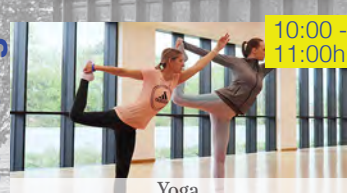
17:00 - 18:00h
Fatburner



18:00 - 19:00h
After Work Fitness



17:00 - 18:00h
Special
ab 17.05.
Yoga



10:00 - 11:00h
Yoga



14:00 - 15:00h
nur alle 14 Tage+ für Geübte
High Intensity Bodyforming



09:00 - 10:00h
Bodyfit

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