

montags

dienstags

mittwochs

donnerstags

freitags

samstags

9.15

Rücken-Fit

Wirbelsäulen-Gymnastik

10.05

Fit for Goldies

Sport & Spaß ab 70

17.30

Rücken-Fit

Wirbelsäulen-Gymnastik

18.30

Move & Pump

Kondition und Straffung
für Fortgeschrittene

19.15

Bauchkiller

Intensives Bauchtraining



18.00

Ju-Jitsu special

praktische
Selbstverteidigung

19.15

Spinning

Indoor-Cycling

9.10

Rundum-Fit

Ganzkörpertraining
für Fortgeschrittene

10.05

Bauchkurs

wie der Name sagt...

18.00

Fatburner

Kondition &
Straffung

19.00

Rücken-Fit

für einen starken Rücken

18.00

Bauchkiller

der Bauchkurs

18.30

Intervall-Workout

(Kraft-)Ausdauer für
Fortgeschrittene

19.30

ZUMBA fitness

Latino-Aerobic



9.10

Rücken-Fit

Wirbelsäulen-Training

10.15

Bauchkurs

für einen straffen Bauch

18.00



Hatha-Yoga

Zur inneren und äußeren
Entspannung

19.20

Spinning

Indoor-Cycling

10.30

ZUMBA fitness

Latino-Aerobic




Wellness-Garden
www.wellness-garden.de
Tel. 0203 - 476011