

Kursplan

Gültig ab 07.01.2026

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Gesundheits-kurse	Fitness-kurse	Gesundheits-kurse	Fitness-kurse	Gesundheits-kurse	Fitness-kurse	Gesundheits-kurse	Fitness-kurse	Gesundheits-kurse	Fitness-kurse
		Senioren-gymnastik 11:00 - 12:00 Uhr (Simone) Dojo GRH				FitDank Baby 9:30 - 10:30 Uhr (Sina) Dojo GRH			Total Body Summer 9:00 - 10:00 Uhr (Simone) Dojo GRH
			NEU! <u>Indoor Cycling</u>			FitDank Baby 10:45 - 11:45 Uhr (Sina) Dojo GRH	NEU! <u>Indoor Cycling</u>		
	STRONG Me! 18:00 - 19:00e Uhr (Simone) SGH		Body Optimal für Einsteiger 17:00 - 18:00 Uhr (Regina) Dojo GRH	Pilates 18:00 - 19:00 Uhr (Eva) Dojo GRH	Outdoor Bootcamp 18:00 - 19:00 Uhr (Frank) Tartan GRH	Schönbuch Jumping 18:00 - 19:00 (Laura) SGH	Gesunder Rücken 17:55 - 18:55 Uhr (Birgit) Dojo GRH	Indoor Cycling Einsteiger 17:30 - 18:30 Uhr (Eric) Cube	
	Functional Training 19:00 - 20:00 Uhr (Frank) SGH		Indoor Cycling 17:30 - 18:30 Uhr (Ilka) Cube	Indoor Cycling 18:30 - 19:30 Uhr (Ilka) Cube	Indoor Bootcamp 19:00 - 20:00 (Simone) SGH		Gesunder Rücken 19:00 - 20:00 Uhr (Birgit) Dojo GRH	Indoor Cycling 18:30 - 19:30 Uhr (Eric) Cube	
	Schönbuch Jumping für Einsteiger 20:00 - 21:00 (Anni) SGH		Les Mills Body-balance 19:00 - 20:00 Uhr (Ute) Dojo GRH	Les Mills Body-pump 20:00 - 21:00 Uhr (Ute) Dojo GRH	Zumba 20:00 - 21:00 Uhr (Marilena) SGH	Yoga 20:00 - 21:00 (Laura) Gymnas-tikpavillion	Gesunder Rücken 20:00 - 21:00 Uhr (Birgit) Dojo GRH		