

Kursplan Gym. & Spinning Frühjahr 2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

9:00 - 9:45

Reha-Sport

 **Raum 2**
Sascha
mit ärztlicher Verordnung

10:00 - 11:00

Rückenfit

Raum 2
Sascha
auch Einsteiger



10:00 - 11:00

Rückenfit

 **Raum 2**
wechselnd
auch Einsteiger

10:00 - 11:00

Rückenfit

Raum 2
Sascha
auch Einsteiger

17:30 - 18:30

Rückenfit

Raum 1/2
Moni
auch Einsteiger

11:15 - 12:00

Reha-Sport

Raum 2
Sascha
mit ärztlicher Verordnung

11:00 - 12:00

Spezial Plan

 **Raum 2**
wechselnd
Fortgeschritten

11:15 - 12:00

Reha-Sport

 **Raum 2**
Sascha
mit ärztlicher Verordnung

18:30 - 19:15

Workout

Raum 1/2
Moni
Fortgeschritten

17:30 - 18:30

Rückenfit

Raum 2
Fatih
auch Einsteiger

18:30 - 19:30

Spinning 2

 **Spinningraum**
Kurt
Für Anspruchsvolle

!!!! ACHTUNG !!!!
neuer
Kursplan

18:00 - 19:00

Bauch-Beine-Po

Raum 1/2
Ela
auch Einsteiger

19:00 - 20:30

Yoga

 **Raum 1**
Birgit & Gabi
auch Einsteiger

18:00 - 19:00

Functional

Raum 2
Szilvia
auch Einsteiger

19:15 - 20:00

Step

 **Raum 1/2**
Moni
Für Anspruchsvolle

18:30 - 19:15

Reha-Sport

 **Raum 2**
Fatih
mit ärztlicher Verordnung

19:00 - 20:00

Spinning 3

 **Spinningraum**
Gerd / Su
Für Anspruchsvolle

19:15 - 20:00

Reha-Sport

 **Raum 2**
Szilvia
mit ärztlicher Verordnung

18:30 - 20:00

Yoga

 **Raum 1**
Birgit & Gabi
Fortgeschritten

gültig ab
04.04.2022

ACR
SPORTCENTER KÖLN

ACR Sportcenter GmbH
Neubrucker Ring 48
51109 KÖLN
Tel.: 0221 8902001