



KURSPLAN

ab 3. April 2023

MO 7–22 Uhr	DI 7–22 Uhr	MI 9–22 Uhr	DO 7–22 Uhr	FR 9–21 Uhr	SA 10–18 Uhr	SO 10–18 Uhr
8.45–9.45 Uhr X-CO Jhun/Eva PARK	10.15–10.40 Uhr Five-Gym Manu STUDIO	9.15–10.15 Uhr X-CO Elena/Eva PARK	9.30–10.30 Uhr WSG Elke STUDIO	9.30–10.30 Uhr Therapie-Yoga Eli STUDIO	10–11 Uhr Rücken-Yoga Brigitte STUDIO	10.15–11.15 Uhr WSG Elke/Annette STUDIO
10–11 Uhr WSG Jhun STUDIO	10.45–11.30 Uhr Gleichgewicht Manu STUDIO	9.15–10 Uhr angeleitetes Zirkeltraining Sabine STUDIO	10.45–11.30 Uhr Bodyworkout Elke STUDIO	13–14 Uhr WSG Sabine/Eva STUDIO	11.15–12.15 Uhr Rücken-Yoga Brigitte STUDIO	11.30–12.15 Uhr Bodyworkout Elke/Annette STUDIO
11.15–12.15 Uhr Pilates Brigitte/Heike STUDIO	18–19 Uhr Yoga Lilly STUDIO	10.30–11.30 Uhr WSG Sabine STUDIO	17.30–18.30 Uhr Zumba Gold Beate/Eva STUDIO	18.15–18.45 Uhr in jeder geraden Woche BMW Serina STUDIO	12.45–13.45 Uhr X-Co Walking Eva/Julia/Tom OUTDOOR	12.45–13.45 Uhr Tanz Special Nata STUDIO
13.30–14.00 Uhr Gleichgewicht Jhun STUDIO	19.15–20 Uhr Core & more an den Seilzügen Jhun/Tom	17.30–18 Uhr Rückenfit Nick/Dominique STUDIO	19–20 Uhr Cycling Udo OUTDOOR bei Regen indoor	18.50–19.50 Uhr in jeder geraden Woche Cycling Serina OUTDOOR bei Regen indoor	14–14.30 Uhr BMW Eva/Julia/Tom STUDIO	14–15 Uhr Tanz Anfänger Nata STUDIO
17.45–18.15 Uhr Rückenfit Kristina/Sabine STUDIO	19.15–20.15 Uhr Yogilates Lilly STUDIO	18.15–18.45 Uhr Stretching Nick/Dominique STUDIO	19.30–20.30 Uhr Pilates Brigitte STUDIO			
18.30–19.30 Uhr Bodyworkout Kristina/Sabine STUDIO		19–20 Uhr BMW meets Functional Dominique STUDIO				
19–20 Uhr Cycling Udo/Jeanette OUTDOOR bei Regen indoor						

Die Kursleiter(innen) können abweichen

DER PREMIUM-
FITNESSCLUB
im Kurpark Bad Homburg

