



# Group-Fitness-Kursplan

## Herbst 2022

Mo	17:00 - 17:45 Pilates	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Mo	18:00 - 18:45 Dance-Aerobic	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Mo	18:30 - 19:55 Indoor Cycling	SSC-Zentrum/Saal
Mo	19:00 - 19:45 BBP	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Mo	20:00 - 20:55 Vinyasa-Yoga	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Di	09:45 - 10:30 Dance-Aerobic	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Di	10:45 - 11:30 BBP	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Di	18:00 - 18:45 Fatburner	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Di	19:00 - 19:45 Step	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Di	19:00 - 19:55 Indoor Cycling	SSC-Zentrum/Saal
Di	20:00 - 20:45 BBP	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Mi	18:00 - 18:45 Step	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Mi	18:00 - 18:55 Indoor Cycling	SSC-Zentrum/Saal
Mi	19:00 - 19:45 BBP	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Do	09:45 - 10:30 Dance-Step	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Do	10:45 - 11:30 BBP	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Do	18:30 - 19:15 PowerMix	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Do	19:30 - 20:15 deepwork	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Do	19:30 - 20:25 Indoor Cycling	SSC-Zentrum/Saal
Fr	09:00 - 09:45 Rückenfit	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Fr	17:00 - 17:45 BBP	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Fr	17:00 - 17:45 Indoor Cycling	SSC-Zentrum/Saal
Fr	18:00 - 18:55 Functional	Functional-Raum/Außenfläche
Fr	18:00 - 18:45 Pumping Fit	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Fr	18:00 - 18:45 Zumba	SSC-Zentrum/Saal
Fr	19:00 - 19:45 Zumba	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Sa	10:00 - 10:50 Indoor Cycling	SSC-Zentrum/Saal
Sa	11:00 - 11:55 Indoor Cycling	SSC-Zentrum/Saal
Sa	10:00 - 10:45 Step	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Sa	11:00 - 11:45 BBP	SSC-Studio/Aerobic-Raum
So	10:00 - 10:45 Pumping Fit	SSC-Studio/Aerobic-Raum
So	11:00 - 11:30 Bauch/Rücken	SSC-Studio/Aerobic-Raum

Für die Teilnahme an diesen Stunden ist die Mitgliedschaft in der Aerobic-Abteilung oder dem Fitness- und Gesundheitsstudio Voraussetzung.

→ Anmeldung über ClubConnector-App oder die Homepage des Fitness- und Gesundheitsstudios erforderlich!