



Isomed

# Premium-Kurse

Öffnungszeiten:

Mo-Fr:

08:00 - 21:00 Uhr

Sa:

08:00 - 13:00 Uhr

So:

09:00 - 15:00 Uhr

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum	Kursraum
	08.45-09.30 <b>Lift</b> Volker			09.00-10.00 <b>Fit ohne Gerät</b> Volker
10.15-11.00 <b>Rückenfit</b> Kerstin	09.45-10.45 <b>Vitality</b> Volker	09.45-10.45 <b>Workout</b> Holger	10.15-11.00 <b>WSG</b> Silke	10.15-11.30 <b>Pilates</b> Volker
14.30-15.15 <b>Entspannung</b> Holger				
18.00-18.45 <b>Bodyworkout</b> Holger		18.00-18.55 <b>Step-Mix</b> Holger	18.00-19.10 <b>Power-WO</b> Mareike/Christin	<b>Lift</b>
18.45-19.30 <b>Eurasia - Fit &amp; Relax</b> Holger		19.00-19.55 <b>WSG</b> Holger	19.15-20.00 <b>Core &amp; Stretch</b> Mareike/Christin	