

Neujahreskurse im Sportforum

Weihnachts-, und Neujahrsspezials Charity-Event für ALLE !

| | | | |
|----------|--------------|---------------|-------------|
| Montag | 24. Dezember | Adventszirkel | 09:30-11:30 |
| Dienstag | 25. Dezember | Fitnessboxen | 10:30-12:00 |
| Mittwoch | 26. Dezember | Yoga | 09:30-11:00 |
| Dienstag | 01. Januar | Indoor-Hockey | 16:00-18:00 |

Reversus

| | | | |
|------------|--------------|------------|-------------|
| Donnerstag | 27. Dezember | Mobilität | 17:00-18:00 |
| Donnerstag | 27. Dezember | Stabilität | 18:00-19:15 |
| Montag | 31. Dezember | | geschlossen |
| Mittwoch | 2. Januar | Kräftigung | 18:30-19:45 |
| Mittwoch | 2. Januar | Mobilität | 19:45-20:45 |
| Donnerstag | 3. Januar | Mobilität | 17:00-18:00 |
| Donnerstag | 3. Januar | Stabilität | 18:00-19:15 |

Fight-Academy

Geschlossen am 24.12., 25.12., 26.12., 31.12. und dem 1.1.
und sonst Training nach Plan. Am 25.12. ist das Box-Special.

CrossFit

| | | | |
|------------|--------------|------------|-------------|
| Donnerstag | 27. Dezember | WOD | 19:15-20:15 |
| Freitag | 28. Dezember | WOD | 09:00-10:00 |
| Montag | 31. Dezember | | geschlossen |
| Mittwoch | 2. Januar | Kettlebell | 18:30-19:30 |
| Mittwoch | 2. Januar | Mobilität | 19:45-20:45 |
| Donnerstag | 3. Januar | WOD | 19:15-20:15 |

Einklang

| | | | |
|------------|--------------|--------------|-------------|
| Mittwoch | 26. Dezember | Charity Yoga | 09:30-11:00 |
| Donnerstag | 27. Dezember | Vinyasa 1 | 18:45-20:00 |
| Montag | 31. Dezember | | geschlossen |
| Mittwoch | 2. Januar | Morgen Yoga | 09:30-10:45 |
| Donnerstag | 3. Januar | Vinyasa | 18:45-20:00 |
| Donnerstag | 3. Januar | Yin | 20:15-21:30 |