



BST/Body Shape Training

Bereit für ein abwechslungsreiches und schweisstreibendes Ausdauer- und Kraftraining?

Pilates

Stärkung der Tiefen- und Rumpfmuskulatur, für ein positives Körpergefühl.

Bodega®

Hochwirksame Bodyshape-Übungen treffen auf fließende Yoga-Elemente.

BodyTone

Geeignet für alle, die schnell sichtbare Ergebnisse, Figurstraffung und Fettreduktion erreichen wollen.



Spass für Mami und Baby. Zur Stärkung der Muskulatur.

Rückenfit

Von 6 bis 99 Jahren. Zum stärken der Oberkörper- und Bauchmuskulatur.

Montag

BST Goldies 13:15 - 14:00

BST Outdoor 14:05 - 14:55

fitdankbaby® Outdoor 15:15 - 16:00
Fitness für Dich & Dein Baby

BST light 18:00 - 18:45

BST 19:00 - 20:00

Dienstag

Bodega® 13:30 - 14:15
(Koppigen Gym)

fitdankbaby® 15:00 - 15:45
Fitness für Dich & Dein Baby

Bodytone 18:30 - 19:15
(Koppigen Gym mit Meli)

Mittwoch

Bootcamp Outdoor 6:00 - 06:30

fitdankbaby® 15:00 - 15:45
Fitness für Dich & Dein Baby

BST Herren 18:00 - 19:00

Bodega® 19:00 - 19:45

Donnerstag

Rückenfit 14:15 - 15:00

fitdankbaby® Outdoor 15:15 - 16:00
Fitness für Dich & Dein Baby

Freitag

Bootcamp Outdoor 6:00 - 06:30

Pilates 13:15 - 14:00
(Koppigen Gym)

BST Pump 16:45 - 17:30

Samstag

BST Synergie 8:15 - 09:00