

Kursplan gültig ab 26.10.2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
				Yoga* Kristine 8:15-9:15 Uhr
All in One Rosanna 9:00-9:50 Uhr		Pilates Christian 9:00-9:50 Uhr	Fit Mix Susanne 9:00-9:50 Uhr	
	Pilates Monika 9:30-10:20 Uhr		Wirbelsäulengymnastik Susanne 10:00-10:50 Uhr	Tai Chi Monika 9:30-10:20 Uhr
	Wirbelsäulengymnastik Monika 10:30-11:20 Uhr			Wirbelsäulengymnastik Monika 10:30-11:20 Uhr
Stuhlgymnastik Monika 16:30-17:30 Uhr		Zumba Gold* Gabi 16:30-17:20 Uhr		
	Pilates Monika 17:00-17:50 Uhr			
		Step & Style Susanne 17:30-18:20 Uhr	Power Workout Vanessa 17:30-18:20 Uhr	
Bodyforming Anja 18:00-18:50 Uhr	Fit & Mobil Monika 18:00-18:50 Uhr	Yoga* Melissa 18:30-19:20 Uhr	Body & Mind Rosanna 18:30-19:20 Uhr	Dancit Sandra 18:00-18:50 Uhr
Rücken u. Bodyfit f. Männer/Rosanna 19:00-19:50 Uhr	Intervalltraining Susanne 19:00-19:50 Uhr	Bodyforming Anja 19:30-20:20 Uhr	Yoga* Christina 19:30-20:20 Uhr	
Zumba Fitness* Manuela 20:00-20:50 Uhr				

*Für diesen Kurs wird eine Zusatzgebühr erhoben.