



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00			Qi Gong 09:00 - 10:00 Uhr				
09:30	Fit ab 40 09:30 - 10:30 Uhr	Funktionsgym. 09:30 - 10:30 Uhr		Funktionsgym. 09:30 - 10:30 Uhr	Fit Mix 09:30 - 10:30 Uhr		
10:00			BBRP 10:00 - 11:00 Uhr				
10:30	Stretch & Relax 10:30 - 11:00 Uhr			Pilates 10:30 - 11:30 Uhr	Rückenfitness 10:30 - 11:30 Uhr		Crosstraining* 10:30 - 11:30 Uhr NEU Jetzt wöchentlich
11:00		Nordic Walking 11:00 - 12:30 Uhr	Hatha Yoga 11:00 - 12:15 Uhr			Hatha Yoga 11:00 - 12:30 Uhr	Spinning* 11:30 - 13:00 Uhr
15:00							
16:00					Pilates 16:00 - 17:00 Uhr		
17:00	Rückenfitness 17:00 - 18:00 Uhr	Pilates 18:00 - 19:00 Uhr	Pilates 17:00 - 18:00 Uhr		Stretch & Relax 17:00 - 17:30 Uhr		
18:00	Spinning* 18:00 - 19:00 Uhr	Hatha Yoga 19:00 - 20:00 Uhr	Langhantel* 18:00 - 19:00 Uhr NEU	TRX®* 18:00 - 18:30 Uhr	Crosstraining* 18:00 - 19:00 Uhr		
19:00	BOKWA®* 19:00 - 20:00 Uhr		Spinning* 19:00 - 20:00 Uhr NEU	Spinning* 19:00 - 20:00 Uhr	Langhantel* 19:00 - 20:00 Uhr NEU		
20:00			Zumba 20:00 - 21:00 Uhr NEU		Spinning* 20:00 - 21:00 Uhr NEU		

* Für die TRX®, Crosstraining, Langhantel, BOKWA®, Nordic Walking und Spinning-Kurse bitte in die entsprechende Liste eintragen!