



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

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