



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

**Aktuell müsst ihr euch für ALLE Kurse in Listen eintragen lassen! Die Teilnehmerzahl ist auf 12 beschränkt!**