


















































MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>HIIT</b> 17.25 - 17.55 Maxi  	<b>Fitness</b> 9.15 - 10.10 Volker  	<b>Wirbelsäulen-gymnastik</b> ★ 8.30 - 9.25 Marom  	<b>Rückenfit-Pilates</b> ★ 9.30 - 10.30 Gajane  	<b>Bauch</b> 17.00 - 17.25 Michi 	<b>Athletik Training</b> 11.00 - 11.55 Jimmy  	<b>TRX</b> 11.00 - 11.25 Michi 
<b>TRX</b> 18:00 - 18:25 Michi 	Kursraum ab 16 Uhr (bis 18 Uhr) belegt !	<b>Faszientraining</b> ★ 9.30 - 10.25 Marom 	<b>Qi Gong</b> ★ 10:35 - 11.15 Gajane  	<b>Yoga</b> ★ 17.30 - 18.55 Carolyn  	<b>Bauch</b> 12.00 - 12.25 Jimmy 	<b>Bauch</b> 11.30 - 11.55 Michi 
<b>Bauch</b> 18:30 - 18:55 Michi 	<b>Pilates</b> ★ 18.00 - 18.55 Carsten  	<b>Wirbelsäulen-gymnastik</b> ★ 18.00 - 18.55 Beate  	<b>Bodystyling</b> 18.00 - 18.55 Josefine  	<b>Indoor Cycling</b> 19.00 - 20.10 Peter 	<b>Yoga</b> ★ 17.00 - 18.25 Carolyn  	<b>Bodystyling</b> 14.00 - 14.55 Josefine  
<b>Yoga</b> ★ 19.00 - 20.25 Carolyn  	<b>Wirbelsäulen-gymnastik</b> ★ 19.00 - 19.55 Beate  	<b>Yoga</b> ★ 19.00 - 20.25 Carolyn  	<b>Indoor Cycling</b> 19.00 - 19.55 Clemens 			<b>Zumba</b> 15.00 - 15.55 Josefine  
<b>Zumba</b> 20.30 - 21.25 Josefine  	<b>Indoor Cycling</b> 20.00 - 21.10 Jenny 	<b>Bauch</b> 20.30 - 20.55 Jimmy 	<b>Yoga</b> ★ 20.00 - 21.25 Josy  			Kursraum ab 18 Uhr (bis 21 Uhr) belegt !
		<b>Shape &amp; Stretch</b> 21.00 - 21.55 Jimmy  				

● Beweglichkeit  
 ● Ausdauer  
 ● Kraft  
 ● Koordination  
 ● Faszientraining  
 ★ Gesundheitskurse

Nur mit dem Kursmodul bzw. den Zeitkarten können Sie die Kurse Ihrer Wahl belegen (Ausnahme: Alle Bauch- und Triggerkurse sind modulfrei). Alle Kurse sind sowohl für Anfängers als auch für Fortgeschrittene geeignet. Für die Kurse besteht eine Mindestteilnehmerzahl von 4 Personen. Der Kursraum kann während der kursfreien Zeit von den Mitgliedern genutzt werden.