

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
TRX 18:00 - 18:25 Michi	Fitness 9.15 - 10.10 Volker	Wirbelsäulen- gymnastik ★ 8.30 - 9.25 Christel	Rückenfit- Pilates ★ 9.30 - 10.30 Gajane	Bauch 17.00 - 17.25 Michi	Athletik Training 11.00 - 11.55 Jimmy	TRX 11.00 - 11.25 Michi
Bauch 18:30 - 18:55 Michi	Kursraum ab 16 Uhr (bis 18 Uhr) belegt !	Bodybalance ★ 9.30 - 10.25 Christel	Qi Gong ★ 10:35 - 11.15 Gajane	Yoga ★ 17.30 - 18.55 Carolyn	Bauch 12.00 - 12.25 Jimmy	Bauch 11.30 - 11.55 Michi
Yoga 19.00 - 20.25 Carolyn	★ Pilates ★ 18.00 - 18.55 Beate	★ Wirbelsäulen- gymnastik ★ 18.00 - 18.55 Beate	★ Bodystyling 18.00 - 18.55 Josefine	Indoor Cycling 19.00 - 20.10 Miran	Yoga ★ 17.00 - 18.25 Carolyn	★ Bodystyling 14.00 - 14.55 Josefine
	Wirbelsäulen- gymnastik ★ 19.00 - 19.55 Beate	★ Yoga ★ 19.00 - 20.25 Carolyn	★ Indoor Cycling 19.00 - 19.55 Peter			Zumba 15.00 - 15.55 Josefine
	Indoor Cycling 20.00 - 21.10 Jenny	Bauch 20.30 - 20.55 Jimmy	Yoga ★ 20.00 - 21.25 Josy			Kursraum ab 18 Uhr (bis 21 Uhr) belegt !
		Shape & Stretch 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 Bauchkurse sind modulfrei). Alle Kurse sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Für die Kurse besteht eine Mindestteilnehmerzahl von 4 Personen. Der Kursraum kann während den kursfreien Zeit von den Mitgliedern genutzt werden.