

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
<b>vormittags</b>													
				8:30-10:00 <b>Yoga**</b> Stefanie				8:45-9:45 <b>Pilates**</b> Elena		<b>Neuer Kurs</b> 9:30-10:30 <b>Hantel Workout</b>		<b>Neue Zeit</b> 9:30-10:30 <b>Yogilates</b> Monika Maria	
9:00-10:00 <b>Pilates</b> Daniela		9:00-10:00 <b>Wirbelsäule</b> Aida		10:00-11:30 <b>Yoga</b> Stefanie		9:00-10:00 <b>Bodystyling</b> Renate		10:00-10:45 <b>Aqua Fit</b> Elena		<b>Neuer Kurs</b> 10:30-11:30 <b>TaeBo/Cardio Workout</b>	11:30-12:15 <b>Flexi Bar</b> Axel	<b>Neue Zeit</b> 10:30-11:45 <b>Rückenyooga</b> Monika Maria	
10:00-10:45 <b>Wirbelsäule</b> Daniela		<b>Neue Zeit</b> 10:00-11:00 <b>Vital Gym &amp; Stretch</b> Aida				10:00-11:00 <b>Wirbelsäule</b> Renate				12:30-13:30 <b>Zumba</b> Anna			
<b>nachmittags/abends</b>													
17:00-18:00 <b>Pilates</b> Gordana		17:30-19:00 <b>Yoga</b> Andrea		18:45-19:15 <b>Bauch x-press</b> Susi		17:00-18:00 <b>Zumba</b> Anna	18:00-18:45 <b>Spinning*</b> (E/M) Axel	<b>Neue Zeit</b> 16:00-17:15 <b>Yoga</b> Veronik	17:30-18:45 <b>Spinning*</b> (M/F) Harald				17:30-19:00 <b>Yoga</b> Birgit
18:00-19:00 <b>Bodystyling</b> Gordana	18:00-19:00 <b>Spinning*</b> (M/F) Harald	19:00-20:00 <b>Langhantel Workout</b> Andrea	19:00-19:45 <b>Spinning*</b> (E/M/F) Daniela		19:15-20:15 <b>Power Fit</b> Susi		<b>Neue Zeit</b> 19:15-20:15 <b>TRX &amp; Funct. Training</b> Julia	18:00-19:00 <b>Bodystyling</b> Anita					
19:00-20:00 <b>Rücken &amp; Faszien</b> Gordana	19:00-20:00 <b>Spinning*</b> (M/F) Harald	20:00-21:00 <b>Pilates &amp; Relax</b> Andrea	19:45-20:30 <b>Spinning*</b> (E/M/F) Daniela					19:00-20:00 <b>Wirbelsäule</b> Anita					

(E) = Einsteiger  
(M) = Mittelstufe  
(F) = Fortgeschrittene  
  
\* Reservierung am selben Tag ab 9:00 Uhr  
\*\* Beginn an Feiertagen um 9:00 Uhr

Alle Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt!