

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
NEU 9:00 – 10:00 CrossWork Functional-Area, Maurice	9:30 – 10:30 Fatburner-Workout Studio 1, Susan	9:00 – 10:00 INJOY-Rückenprogramm Studio 1, Bettina	NEU 9:00 – 10:00 Yoga „Entspannt in den Tag“ Studio 1, Susan	9:00 – 9:30 Faszientraining Studio 1, Susan	NEU 10:00 – 10:30 Arthrose Hüfte Studio 2, Maurice	
9:00 – 10:00 Vital & Fit Studio 1, Bettina	10:30 – 11:30 Pilates Studio 1, Susan	10:00 – 10:30 Blackroll-Faszientraining Studio 1, Bettina	9:00 – 9:30 CrossWork Functional-Area, Jan	9:30 – 10:15 ZUMBA © Studio 1, Susan	10:30 – 11:30 BauchBeinePo Studio 1, Gudrun	
10:00 – 11:00 Fatburner-Workout Studio 1, Susan		NEU 10:00 – 10:30 Arthrose Rücken + Schulter Studio 2, Maurice	11:00 – 12:00 Yoga Studio 1, Marc	10:15 – 11:15 Bodystyling Studio 1, Susan	NEU 10:30 – 11:00 Arthrose Knie Studio 2, Maurice	11:30 – 13:00 Workout Studio 1, Bärbel
		10:30 – 11:00 NEU Arthrose Hüfte Studio 2, Maurice		10:00 – 11:00 Aquagymnastik* im Maritim, Petra	NEU 11:00 – 11:30 Arthrose Rücken + Schulter Studio 2, Maurice	
		10:30 – 11:00 Bauch Studio 1, Bettina			11:30 – 12:30 Dance Studio 1, Gudrun	
		11:00 – 11:30 NEU Arthrose Knie Studio 2, Maurice				
17:00 – 17:30 Kraft Intervall Studio 2, Svenja	NEU 17:00 – 18:00 Pilates Studio 1, Bettina	17:00 – 18:00 Aquagymnastik* im Maritim, Bettina	NEU 17:00 – 18:00 Intervall-Fatburner Studio 1, Svenja	NEU 16:30 – 17:00 Bauch Studio 1, Gudrun	an jedem 1. Samstag im Monat	
17:00 – 18:00 ZUMBA © Studio 1, Juliana	NEU 18:00 – 19:00 ZUMBA © Studio 1, Laura	17:00 – 18:00 Intervall-Fatburner Studio 1, Carsten	18:00 – 19:00 Pilates Studio 1, Bettina	17:00 – 18:00 Fatburner-Workout Studio 1, Gudrun	15:00 – 16:00 Dance Studio 1, Susan	
17:30 – 18:00 Bauch Studio 2, Svenja	18:00 – 19:00 Fatburner-Cycling* Studio 3, Andy	18:00 – 19:00 BauchBeinePo Studio 2, Carsten	NEU 18:00 – 19:00 Fatburner-Cycling* Studio 3, Andy	18:00 – 19:00 Step II Studio 1, Gudrun		<i>Bitte beachtet unsere Aushänge zu „Specials“ und Sonderkursplänen!</i>
18:00 – 19:00 Pump-Attack Studio 2, Juliana	18:00 – 18:30 Jump-Fit-Workout* Jump Club, Jan	18:00 – 19:00 ZUMBA © Studio 1, Susan	NEU 19:00 – 19:30 CrossWork* Functional-Area, Frederik	18:00 – 19:00 Boxconditioning Studio 2, Sascha		<i>* wegen begrenzter Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung erforderlich</i>
18:00 – 19:00 Intervall-Fatburner Studio 1, Svenja	19:00 – 19:30 CrossWork* Functional-Area, Maurice	19:00 – 19:30 Bauch Studio 1, Susan		NEU 19:00 – 19:30 Arthrose Knie Studio 1, Maurice		<i>Die Kurse finden ab 4 Teilnehmern statt</i>
19:00 – 20:00 Bodystyling Studio 1, Juliana	19:00 – 20:30 Rückenfit & Stretching Studio 1, Bärbel	19:30 – 20:00 Pump-Attack Studio 1, Susan				<i>Änderungen vorbehalten!</i>
19:00 – 20:00 Yogilates Studio 2, Susan		19:00 – 20:00 Bauch & Rückenworkout Studio 2, Bärbel				
20:00 – 20:30 Faszientraining Studio 2, Susan		20:00 – 21:00 Faszien-Yoga Studio 1, Susan				