

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00-10:00 Vital & Fit Sudio 1, Bettina	09:30-10:30 Bodystyling Sudio 1, Susan	09:00-10:00 RückenBauchFaszien Sudio 1, Bettina	09:00-10:00 Yoga "Entspannt in den Tag" Sudio 1, Susan	09:00-09:30 Faszientraining Sudio 2, Susan	10:30-11:30 BauchBeinePo Sudio 1, Gudrun	11:30-13:00 Workout Sudio 1, Bärbel
10:00-11:00 Bodystyling Sudio 1, Susan	10:30-11:30 Pilates Sudio 1, Susan	10:00-10:30 Arthrose Rücken + Schulter Sudio 1, Bettina	11:00-12:00 Yoga Sudio 1, Marc	09:30-10:30 ZUMBA © Sudio 1, Susan	11:30-12:30 Dance Sudio 1, Gudrun	
		10:30-11:00 Arthrose Hüfte Sudio 1, Bettina		10:30-11:30 Bodystyling Sudio 1, Susan		
		11:00-11:30 Arthrose Knie Sudio 1, Bettina				
17:00-18:00 ZUMBA © Sudio 1, Susan	17:00-18:00 Pilates Studio 1, Anne-Marie	17:00-18:00 Strong Nation © Studio 1, Sylvia	17:45-18:45 *Cycling Sudio 3, Andy			Gültig ab 18.07.2022
18:00-19:00 Bodystyling Sudio 1, Susan	18:00-19:00 ZUMBA © Basic Sudio 1, Sylvia	18:00-19:00 ZUMBA © Sudio 1, Susan	18:00-19:00 Pilates Studio 1, Bettina	17:00-18:00 Bodystyling Studio 1, Gudrun		
18:00-19:00 ZUMBA © Sudio 2, Sylvia	18:00-19:00 *Cycling Sudio 3, Andy	18:00-19:00 Box-Conditioning Sudio 2, Sascha		18:00-19:00 Step II Studio 1, Gudrun		Kinderbetreuung Mo 17.45-20.15 Uhr Mi 16.45-19.00 Uhr
19:00-20:00 Yogilates Sudio 1, Susan	19:00-20:30 Rücken Sudio 1, Bärbel	19:00-19:30 Bauch Sudio 1, Susan				Die Kurse finden ab 4 Personen statt
		19:30-20:00 * Pump-Attack Sudio 1, Susan				Aufgrund der Hygiene- vorschriften bitten wir Euch, Eure eigene Matte mitzubringen
		19:00-20:00 Bauch & Rückenworkout Sudio 3, Bärbel				
		20:00-21:00 Stretch & Relax Sudio 1, Susan				*Bitte anmelden - für diese Kurse gilt eine begrenzte Teilnehmeranzahl!