

## GESUNDHEITSKURSE IM WOCHENÜBERBLICK – Herbst/Winter 2017/18

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG / SAMSTAG / SONNTAG
VORMITTAG				
BALANCE SWING 45303 /Z 9.00-10.00 Uhr	AQUA FITNESS 46016 /Z / 46017A /Z 8.00-8.45 / 8.45-9.30 Uhr	RUNDUM FIT 45325 9.00-10.00 Uhr	BAUCH BEINE PO 45311 9.00-10.00 Uhr	AQUA FITNESS 46054 /Z 8.15-9.00 Uhr
60+ FIT IM ALLTAG 45313 9.00-10.00 Uhr	YOGA FÜR JEDEN 44134 9.00-10.15 Uhr	BOX- UND BODYSTYLING 45312 /Z 9.00-10.00 Uhr	YOGA - ZEIT FÜR SICH 44140 /Z 9.00-10.30 Uhr	KURS MIX 45252 /Z 9.00-10.00 Uhr
FASZIENTRAINING 45300 /Z 10.00-10.30 Uhr	AUSGLEICHSFITNESS 45320 8.45-9.45 Uhr	SANFT. RÜCKENTRAINING 45107 /Z 9.30-10.30 Uhr	YOGA II FORTGESCHR. 44110 /Z 9.00-10.30 Uhr	HATHA YOGA 44107 /Z 9.00-10.30 Uhr
	STEP BASIC 45290 / 45290Z 9.00-10.00 Uhr	FASZIENTRAINING 45292 /Z 10.00-10.30 Uhr	AEROBIC MIT KIND 45215 10.00-11.00 Uhr	
	BAUCHTANZ 45231 9.15-10.15 Uhr	AQUA WIRBELSÄULE 46019 /Z 11.00-11.45 Uhr		
	BEWEGTE WIRBELSÄULE 45224 10.00-11.00 Uhr			KURS MIX 45256 /Z 9.30-10.30 Uhr ( <b>Sonntag</b> )
	RÜCKENFIT 45151 /Z / 45109 /Z 10.00-11.00 Uhr			
	WIRBELSÄULENGYMNASTIK 45105 10.00-11.00 Uhr			
	50+ PILATES FASZIEN- TRAINING - 45230 10.45-12.15 Uhr			
	GUT ZU(M) FUSS 45235 11.00-12.00 Uhr			
	SANFTE WASSERGYM- NASTIK - 46018 /Z 12.15-13.00 Uhr			

## GESUNDHEITSKURSE IM WOCHENÜBERBLICK – Herbst/Winter 2017/18

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG / SAMSTAG
NACHMITTAG / ABEND				
RÜCKENSCHULE 45100 16.15-17.15 Uhr	PILOXING 45347 17.20-18.20 Uhr	AQUA FITNESS 46000 /Z 13.45-14.30 Uhr	AQUA FITNESS 46020 /Z 15.15-16.00 Uhr	BALANCE SWING 45253 /Z 17.00-18.00 Uhr
INDOOR CYCLING 45400 /Z 18.00-19.00 Uhr	HATHA YOGA 44104 17.45-18.45 Uhr	RÜCKENBALANCE 45106 17.45-18.45 Uhr	BEWEGTE WIRBELSÄULE 45110 17.00-18.00 Uhr	INDOOR CYCLING 45410 /Z 18.00-19.00 Uhr
ZUMBA 45335 /Z 18.00-19.00 Uhr	AQUA FITNESS 46013/Z / 46014/Z / 46050/Z 18.45-19.30 / 18.00-18.45 / 21.05-21.50 Uhr	BAUCH BEINE PO 45310 18.00-19.00 Uhr	YOGA NIDRA TIEFENENTSPANNUNG 44141 17.00-17.45 Uhr	FUNCTIONAL TRAINING / PILATES 45254 /Z 18.00-19.00 Uhr
YOGA-FLOW 44111 18.00-19.00 Uhr	YOGA ANFÄNGER 44102 /Z 18.00-19.15 Uhr	YOGA FÜR EINSTEIGER / FORTGESCHRITTENE 44105/Z / 44106/Z 18.00-19.00 / 19.15-20.15 Uhr	BAUCH BEINE PO 45222 17.30-18.30 Uhr	PROG. MUSKELENTSPANN. 44052 18.30-19.30 Uhr
YOGA FÜR JEDEN 44130 / 44132 18.00-19.15/19.30-20.45 Uhr	PILATES 45220 18.30-19.30 Uhr	YOGA FÜR JEDEN 44135 / 44136 18.00-19.15/19.30-20.45 Uhr	YOGA FÜR JEDEN 44139 18.00-19.15 Uhr	STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ENTSPANNUNG 44024 - 18.30-19.30 Uhr
RUHE – ENTSPANNUNG 44151 18.30-20.00 Uhr	YOGA FORTGES. / ANF. 44100 / 44101 18.30-19.45 / 19.45-21.00 Uhr	INDOOR CYCLING 45405 /Z 19.00-20.00 Uhr	TOTAL GYMNASTIK 45333 18.00-19.00 Uhr	KICKBOXEN 46507 19.00-20.30 Uhr
BODYWORK 45250 /Z 19.10-20.10 Uhr	YOGA-FLOW 44103 19.00-20.00 Uhr	FASZIENTRAINING 45304 /Z 19.00-19.45 Uhr	BODY WORKOUT 45251 /Z 18.00-19.00 Uhr	FASZIENTRAINING 45233A 19.30-21.00 Uhr
YOGA - ZEIT FÜR SICH 44143 /Z 19.00-20.30 Uhr	BALANCE SWING 45255 /Z 19.15-20.15 Uhr	AUTOG. TRAINING 44458 / 44459 19.00-20.00 / 20.15-20.45 Uhr	PILATES 45221 18.30-19.30 Uhr	
YINYOGA/FASZIENYOGA 44112 19.15-20.15 Uhr	VING TSUN 46506 19.30-21.00 Uhr	STEP-AEROBIC & BODYSTYLING - 45350 19.30-20.30 Uhr	BODYSTYLING & BODYTONING 45295 - 19.00 – 20.00 Uhr	NORDIC WALKING 46131 14.00-17.00 Uhr ( <b>Samstag</b> )
AQUA FITNESS 46012 /Z 20.15-21.00 Uhr	TRX 45257 /Z 19.30-20.30 Uhr	HYPNOTISCHE TIEFENENTSPANNUNG 44457 - 19.30-20.30 Uhr	ZUMBA 45336 / 45336Z 19.00-20.00 Uhr	AROMA® YOGA 44114 16-17 Uhr ( <b>Samstag</b> )
	KICKBOXAEROBIC 45349 20.00-21.00 Uhr	AQUA WIRBELSÄULE 46052 /Z 20.30-21.15 Uhr	KLANGENTSPANNUNG 44144 / 44145 20.00-21.00 Uhr	