

GESUNDHEITSKURSE IM WOCHENÜBERBLICK – Frühjahr/Sommer 2018

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG / SAM. / SON.
VORMITTAG				
BALANCE SWING 45303 /Z 9.00-10.00 Uhr	AQUA FITNESS 46016 /Z & 46017 /Z 8.00-8.45 / 8.45-9.30 Uhr	RUNDUM FIT 45325 9.00-10.00 Uhr	BAUCH BEINE PO 45311 9.15-10.15 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 9.00-10.30 Uhr	KURS MIX 45252 /Z 9.00-10.00 Uhr
FASZIEN TRAINING 45300 /Z 10.00-10.30 Uhr	AUSGLEICHSFITNESS 45320 8.45-9.45 Uhr	FASZIEN TRAINING 45292 /Z 10.00-10.30 Uhr	YOGA II FORTGESCHR. 44110 /Z 9.00-10.10 Uhr	HATHA YOGA 44107 /Z 9.00-10.30 Uhr
	BODY WORK 45290 /Z 9.00-10.00 Uhr	AQUA WIRBELSÄULE 46019 /Z 11.00-11.45 Uhr	TRX 45259 /Z 10.15-11.00 Uhr	
	RÜCKENFIT 45151 & 45109 /Z 10.00-11.00 Uhr			BE RELAXED, BE NOW! 44025 9.00-10.30 UHR (Samstag)
	WIRBELSÄULENGYMNASTIK 45105 10.00-11.00 Uhr			PROG. MUSKELENTSPANN. 44052 10.45-11.45 Uhr (Samstag)
	50+ PILATES FASZIEN TRAINING 45230 10.45-12.15 Uhr			KURS MIX 45256 /Z 9.30-10.30 Uhr (Sonntag)
NACHMITTAG / ABEND				
RÜCKENSCHULE 45100 16.15-17.15 Uhr	AQUA FITNESS 46010 /Z & 46011 /Z 16-16.45 / 16.45-17.30	AQUA FITNESS 46000 /Z 13.45-14.30 Uhr	AQUA FITNESS 46020 15.15-16.00 Uhr	BALANCE SWING 45253 /Z 17.00-18.00 Uhr
INDOOR CYCLING 45400 /Z 18.00-19.00 Uhr	PILOXING 45347 17.20-18.20 Uhr	YOGA FÜR JUGENDLICHE 44148 18.00-19.00 Uhr	BEWEGTE WIRBELSÄULE 45110 17.00-18.00 Uhr	INDOOR CYCLING 45410 /Z 18.00-19.00 Uhr

GESUNDHEITSKURSE IM WOCHENÜBERBLICK – Frühjahr/Sommer 2018

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG / SAM. / SON.
ZUMBA 45335 /Z 18.00-19.00 Uhr	HATHA YOGA 44104 17.45-18.45 Uhr	RÜCKENBALANCE 45106 18.30-19.30 Uhr	YOGA NIDRA TIEFENENTSPANNUNG 44141 & 44142 17.00-17.45 Uhr	FUNCTIONAL TRAINING / PILATES 45254 /Z 18.00-19.00 Uhr
YOGA-FLOW 44111 18.00-19.00 Uhr	AQUA FITNESS 46015 /Z & 46014 /Z 46013 /Z & 46050 /Z 17.30-18.15 / 18.15-19.00 19.00-19.45 / 21.05-21.50 Uhr	YOGA FÜR EINSTEIGER / FÜR TEILN. MIT VORKENN. 44105 /Z / 44106 /Z 18.00-19.00 / 19.15-20.15 Uhr	BAUCH BEINE PO 45222 17.30-18.30 Uhr	KICKBOXEN 46507 19.00-20.30 Uhr
YOGA FÜR JEDEN 44130 / 44132 18.00-19.15 / 19.30-20.45 Uhr	YOGA ANFÄNGER 44102 / 44102Z 18.00-19.15 Uhr	YOGA FÜR JEDEN 44135 & 44136 18.00-19.15 / 19.30-20.45 Uhr	YOGA FÜR JEDEN 44139 18.00-19.15 Uhr	FASZIENTRAINING 45233A 19.30-21.00 Uhr
KEEP COOL – ENTSPANNT STARK SEIN (TEENAGER) 44018 /A /Z 18.45-19.30 Uhr	PILATES 45220 18.30-19.30 Uhr	BAUCH BEINE PO 45310 18.15-19.15 Uhr	TOTAL GYMNASTIK 45333 18.00-19.00 Uhr	
YOGA - ZEIT FÜR SICH 44143 19.00-20.30 Uhr	YOGA FORTGES. / ANF. 44100 / 44101 18.30-19.45 / 19.45-21.00 Uhr	INDOOR CYCLING 45405 /Z 19.00-20.00 Uhr	BALANCE SWING 45251 /Z 18.00-19.00 Uhr	NORDIC WALKING 46131 14.00-17.00 Uhr (Samstag)
BODYWORK 45250 /Z 19.10-20.10 Uhr	YOGA-FLOW 44103 19.00-20.00 Uhr	FASZIENTRAINING 45304 /Z 19.00-19.45 Uhr	PILATES 45221 18.30-19.30 Uhr	GUT ZU(M) FUSS 45235 14.00-17.00 Uhr (Samstag)
YINYOGA/FASZIENYOGA 44112 19.15-20.15 Uhr	BALANCE SWING 45255 /Z 19.15-20.15 Uhr	STEP-AEROBIC & BODYSTYLING - 45350 19.30-20.30 Uhr	BODYSTYLING & BODYTONING 45295 - 19.00 – 20.00 Uhr	
ZENBO BALANCE 44017 /Z 19.40-20.40 Uhr	VING TSUN 46506 19.30-21.00 Uhr	HYPNOTISCHE TIEFENENTSPANNUNG 44457 – 19.45-20.45 Uhr	ZUMBA 45336 /Z 19.00-20.00 Uhr	
AQUA FITNESS 46012 /Z 20.15-21.00 Uhr	TRX 45258 /Z & 45257 /Z 18.30-19.30 / 19.30-20.30 Uhr	AQUA WIRBELSÄULE 46052 /Z 20.30-21.15 Uhr	KLANGENTSPANNUNG 44144 20.00-21.00 Uhr	
	KICKBOXAEROBIC 45349 20.00-21.00 Uhr			