

## GESUNDHEITSKURSE IM WOCHENÜBERBLICK – Herbst/Winter 2018/19

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG / SAMSTAG
<b>VORMITTAG</b>				
BALANCE SWING 45303 /Z 9.00-10.00 Uhr	AQUA GYMNASTIK 46016 /Z & 46017 /Z 8.00-8.45 / 8.45-9.30 Uhr	FIT IN DEN ALLTAG 45325 /Z 9.00-10.00 Uhr	YOGA - ZEIT FÜR SICH 44140 /Z 9.00-10.30 Uhr	AQUA FITNESS 46054 /Z 8.15-9.00 Uhr
60+ FIT IM ALLTAG 45313 /Z 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 FÜR KENNER 44110 /Z 9.00-10.10 Uhr	KURS MIX 45252 /Z 9.00-10.00 Uhr
FASZIENTRAINING 45300 /Z 10.00-10.30 Uhr	AUSGLEICHSFITNESS 45320 9.00-10.00 Uhr	YOGA-FLOW 44113 /Z 9.30-10.45 Uhr	TRX 45259 /Z 10.15-11.00 Uhr	HATHA YOGA 44107 /Z 9.00-10.30 Uhr
	BODY WORK 45290 /Z 9.00-10.00 Uhr	FASZIENTRAINING 45292 /Z 10.00-10.30 Uhr	SCHULTER UND NACKEN 45235 10.00-11.00 Uhr	
	RÜCKENFIT 45151 /Z & 45109 /Z 10.00-11.00 Uhr	AQUA GYMNASTIK 46019 /Z 11.00-11.45 Uhr		
	YOGA F. ÜBERGEWICHTIGE 44108 /Z 10.00-11.30 Uhr			
	WIRBELSÄULENGYMNASTIK 45105 10.15-11.15 Uhr			
	50+ PILATES - FASZIEN- TRAINING 45230 10.45-12.15 Uhr			
<b>NACHMITTAG / ABEND</b>				
RÜCKENFIT 45100 /Z 16.15-17.15 Uhr	YOGA FORTGESCHRITTENE 44104 /Z 17.45-18.45 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	AQUA FITNESS 46015 /Z, 46014 /Z, 46013 /Z 17.30-18.15 / 18.15-19.00 / 19.00-19.45	GESUNDER RÜCKEN 45311 17.15-18.15 Uhr	BEWEGTE WIRBELSÄULE 45110 /Z 17.30-18.30 Uhr	INDOOR CYCLING 45410 /Z 18.00-19.00 Uhr

## GESUNDHEITSKURSE IM WOCHENÜBERBLICK – Herbst/Winter 2018/19

### NACHMITTAG / ABEND

DANCE 45335 /Z 18.00-19.00 Uhr	ZUMBA 45334 18.00-19.00 Uhr	YOGA FÜR TEENS 44148 18.00-19.00 Uhr	YOGA FÜR JEDEN 44139 18.00-19.15 Uhr	FUNCTIONAL TRAINING / PILATES 45254 /Z 18.00-19.00 Uhr
YOGA-FLOW 44111 /Z 18.00-19.00 Uhr	YOGA FÜR KENNER 44102 /Z 18.00-19.15 Uhr	RÜCKENBALANCE 45106 /Z 18.30-19.30 Uhr	TOTAL GYMNASTIK 45333 18.00-19.00 Uhr	KICKBOXEN 46507 19.00-20.30 Uhr
YOGA-FLOW 44114 /Z 18.30-19.45 Uhr	PILATES 45220 19.00-20.00 Uhr	YOGA FÜR EINSTEIGER / FÜR TEILN. MIT VORKENN. 44105 /Z & 44106 /Z 18.00-19.00 / 19.15-20.15 Uhr	BALANCE SWING 45251 /Z 18.00-19.00 Uhr	FASZIEN TRAINING 45233A / Z 19.30-21.00 Uhr
YOGA FÜR JEDEN 44130 / 44132 18.00-19.15 / 19.30-20.45 Uhr	YOGA FORTGES. / ANFÄNGER 44100 / 44101 18.30-19.45 / 19.45-21.00 Uhr	YOGA FÜR JEDEN 44135 / 44136 18.00-19.15/19.30-20.45 Uhr	PILATES 45221 18.30-19.30 Uhr	
YOGA - ZEIT FÜR SICH 44143 /Z 19.00-20.30 Uhr	YOGA-FLOW 44103 /Z 19.00-20.00 Uhr	FITMIX 45310 18.15-19.15 Uhr	FRAUENSEMINAR SELBSTVERTEIDIGUNG 46508 - 18.30-20.00 Uhr	NORDIC WALKING 46131 14.00-17.00 Uhr ( <b>Samstag</b> )
BODYWORK 45250 /Z 19.10-20.10 Uhr	BALANCE SWING 45255 /Z 19.15-20.15 Uhr	INDOOR CYCLING 45405 /Z 19.00-20.00 Uhr	BODYSTYLING & BODYTONING 45295 - 19.00-20.00 Uhr	
YINYOGA / FASZIENYOGA 44112 19.15-20.15 Uhr	VING TSUN 46506 19.30-21.00 Uhr	BODYSTYLING 45304 /Z 19.00-20.00 Uhr	DANCE 45336 /Z 19.00-20.00 Uhr	
AQUA FITNESS 46012 /Z 20.15-21.00 Uhr	ENGEL-MEDITATION 44456 19.30-20.30 Uhr	AUTOGENES TRAINING 44458 / 44459 19.00-20.00 / 20.15-20.45 Uhr		
	TRX 45257 /Z 19.30-20.30 Uhr	STEP-AEROBIC & BODYSTYLING - 45350 19.30-20.30 Uhr		
	KICKBOXAEROBIC 45349 20.00-21.00 Uhr	HYPNOTISCHE TIEFENENTSPANNUNG 44457 – 19.45-20.45 Uhr		
	AQUA GYMNASTIK 46050 /Z 21.05-21.50 Uhr	AQUA GYMNASTIK 46052 /Z 20.30-21.15 Uhr		
		AERIAL YOGA 44109 /A /Z 20.30-21.30 Uhr		