

# GESUNDHEITSKURSE IM WOCHENÜBERBLICK – FRÜHJAHR/SOMMER 2019

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG / SAMSTAG
VORMITTAG				
PILATES 45222 8.00-10.00 Uhr	AQUA GYMNASTIK 46016 /Z & 46017 /Z 8.00-8.45 / 8.45-9.30 Uhr	FIT FÜR 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
BALANCE SWING 45303 /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	MOVE & STRETCH 44110 /Z 9.00-10.10 Uhr	KURS MIX 45252 /Z 9.00-10.00 Uhr
60+ FIT IM ALLTAG 45313 /Z 9.00-10.00 Uhr	AUSGLEICHSFITNESS 45320 9.00-10.00 Uhr	FASZIENTRAINING 45292 /Z 10.00-10.30 Uhr	INDOOR CYCLING 45406 /Z 9.00-10.00 Uhr	HATHA YOGA 44107 /Z 9.00-10.30 Uhr
YOGA F. SPÄTEINSTEIGER 44108 / Z 9.45-11.00 Uhr	BODYWORK 45290 /Z 9.00-10.00 Uhr	AQUA GYMNASTIK 46019 /Z 11.00-11.45 Uhr	TRX 45259 /Z 10.15-11.00 Uhr	AQUA FITNESS 46030 10.00-10.45 Uhr
FASZIENTRAINING 45300 /Z 10.00-10.30 Uhr	BAUCH INTENSIV 45108 / 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 10.30-11.00 Uhr			INLINESKATE ERW. 46342 10.00-12.00 Uhr <b>(Samstag)</b>
	WIRBELSÄULENGYMNASTIK 45105 10.15-11.15 Uhr			
	50+ PILATES – FASZIEN 45230 10.45-12.15 Uhr			

# GESUNDHEITSKURSE IM WOCHENÜBERBLICK – FRÜHJAHR/SOMMER 2019

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG / SAMSTAG
NACHMITTAG / ABEND				
RÜCKENFIT 45100 16.15-17.15 Uhr	YOGA FORTGESCHRITTENE 44104 17.45-18.45 Uhr	AQUA FITNESS 46000 /Z 13.45-14.30 Uhr	BEWEGTE WIRBELSÄULE 45110 17.30-18.30 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	TRAMPOLIN 45311 / 45311Z 17.00-17.50 Uhr	YOGA FÜR JEDEN 44139 18.00-19.15 Uhr	INDOOR CYCLING 45410 /Z 18.00-19.00 Uhr
DANCE 45335 /Z 18.00-19.00 Uhr	AQUA FITNESS 46020 / Z 15.15-16.00 Uhr	YOGA FÜR EINSTEIGER / FÜR TEILN. MIT VORKENN. 44105 & 44106 17.45-19.15 / 19.30-20.30 Uhr	BALANCE SWING 45251 /Z 18.00-19.00 Uhr	RÜCKENFIT 45152 / Z 17.00-18.00 Uhr
YOGA-FLOW 44111 18.00-19.00 Uhr	ZUMBA 45334 / Z 18.00-19.00 Uhr	RÜCKENBALANCE 45106 18.30-19.30 Uhr	TRAMPOLIN 45322/Z / 45333/Z 18.15-19.00 / 19.00-19.45 Uhr	FUNCTIONAL TRAINING / PILATES 45254 /Z 18.00-19.00 Uhr
YOGA-FLOW 44114 / Z 18.45-20.15 Uhr	YOGA FÜR KENNER 44102 /Z 18.00-19.15 Uhr	YOGA FÜR JEDEN 44135 / 44136 18.00-19.15/19.30-20.45 Uhr	PILATES 45221 18.30-19.30 Uhr	KNIE-HÜFTE GRUPPE 45236 / Z 18.00-19.00 Uhr
YOGA FÜR JEDEN 44130 / 44132 18.00-19.15 / 19.30-20.45 Uhr	BECKENBODEN TRAINING 45308 / Z 18.00-19.00 Uhr	FITMIX 45310 18.00 -19.00 Uhr	KLANG / MEDITATION 44151 18.30-20.00 Uhr	KICKBOXEN 46507 19.00-20.30 Uhr
YOGA - ZEIT FÜR SICH 44143 /Z 19.00-20.30 Uhr	T'AI CHI CH'UAN ANF. 44451 18.30-19.30 Uhr	GOLFSCHNUPPERKURS 47033A 18.00-20.00 Uhr	DANCE 45336 /Z 19.00-20.00 Uhr	FASZIEN TRAINING 45233 / Z 19.30-21.00 Uhr
BODYWORK 45250 /Z 19.10-20.10 Uhr	GESUNDHEITSWANDERN 46131 18.30-19.30 Uhr	Jin Shin Jyutsu 44449 / 44450 18.30-19.30 Uhr	HYPNOTISCHE TIEFENENTSPANNUNG 44457- 19.45-20.45 Uhr	
YINYOGA / FASZIENYOGA 44112 19.15-20.15 Uhr	YOGA FORTGES. / ANFÄNGER 44100 / 44101 18.30-19.45 / 19.45-21.00 Uhr	INDOOR CYCLING 45405 /Z 19.00-20.00 Uhr		
AQUA FITNESS 46012 /Z 20.15-21.00 Uhr	PILATES 45220 19.00-20.00 Uhr	BODYSTYLING 45304 /Z 19.00-20.00 Uhr		

# GESUNDHEITSKURSE IM WOCHENÜBERBLICK – FRÜHJAHR/SOMMER 2019

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	SAMSTAG / SONNTAG
NACHMITTAG / ABEND				
	YOGA-FLOW 44103 19.00-20.00 Uhr	AUTOGENES TRAINING 44458 / 44459 19.00-20.00 / 20.15-20.45 Uhr		GOLFSCHNUPPERKURS 47033 ( <b>Samstag</b> ) 14.00-16.00 Uhr
	BALANCE SWING 45255 /Z 19.15-20.15 Uhr	YOGA-FLOW 44115 19.45-20.45 Uhr		INLINE statt BURNOUT 44447 14.00-17.00 Uhr ( <b>Samstag</b> )
	VING TSUN 46506 19.30-21.00 Uhr	STEP-AEROBIC & BODYSTYLING - 45350 19.30-20.30 Uhr		ENTSPANNUNG LERNEN 44448 14.00-17.00 Uhr ( <b>Samstag</b> )
	ENGEL-MEDITATION 44456 19.30-20.30 Uhr	AQUA GYMNASTIK 46052 /Z 20.30-21.15 Uhr		NORDIC CROSS SKATING 46345 15.00-18.00 Uhr ( <b>Samstag</b> )
	TRX 45257 /Z 19.30-20.30 Uhr	AERIAL YOGA 44109 / A /Z 20.30-21.30 Uhr		
	ATEMMEDITATION 44454 / 44454Z 19.30-20.30 Uhr			
	KICKBOXAEROBIC 45349 20.00-21.00 Uhr			YOGA MEDIATIONS WORK. 44128 10.00-15.00 Uhr ( <b>Sonntag</b> )
	AQUA GYMNASTIK 46050 /Z 21.05-21.50 Uhr			MEDIATIONS WORKSHOP 44453 10.00-15.00 Uhr ( <b>Sonntag</b> )