

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG / SONNTAG
<b>VORMITTAG / MITTAG</b>					
BALANCE SWING 45303/Z – 9:00-10:00 Uhr	REHABILITATIONS-GYMNASTIK 50+ 45228 – 8:30-9:30 Uhr	BODYSTYLING 45305 /Z – 8:45-9:45 Uhr	FIT FÜR DEN ALLTAG 45325 – 09:00-10:00 Uhr	AQUA FITNESS 46054/Z – 8:15-9:00 Uhr	BODYBALANCE / PILATES 45306 /Z – 9:00-10:00 Uhr
VITALMOBILITY 45300/Z – 10:10-10:55 Uhr	50+ PILATES - FASZIEN 45230 – 9:35-10:50 Uhr	HATHA YOGA FÜR JEDEN 44134 /Z, 44133 /Z 9:00-10:15 / 10:30-11:45 Uhr	YOGA FÜR DEN RÜCKEN 44106/Z – 09:00-10:15 Uhr	VINYASA YOGA 44107/Z – 9:00-10:30 Uhr	STRETCHSTUDIO 45308 /Z – 10:00-10:45 Uhr
	GYMNASTIK FÜR SENIOREN UND SENIORINNEN 45152/Z – 12:00-13:00 Uhr	RÜCKENFIT-RÜCKENKRÄFTIGUNG RÜCKENGYMNASTIK 45155, 45156 11:00-12:00 Uhr		PILATES 45227 – 09:15-10:15 Uhr	KLANGENTSPANNUNG IN DER GRUPPE 44145 – 10:00-11:30 Uhr
		GYMNASTIK FÜR SENIOREN UND SENIORINNEN 45153/Z – 12:00-13:00 Uhr			ZUMBA 45336, 45337 – 10:00-10:50 Uhr
					MOBILITY FLOW 45338, 45339 – 11:00-11:50 Uhr
<b>NACHMITTAG / ABEND</b>					
RÜCKENFIT 45100 – 16:30-17:30 Uhr	RÜCKENFIT-RÜCKENKRÄFTIGUNG RÜCKENGYMNASTIK 45154, 45157 13:00-14:00 Uhr	GOLF SCHNUPPERKURS 47033 – 16:00-18:00 Uhr	INLINESKATEKURS FÜR ERWACHSENE 46342 – 17:30-19:30 Uhr	DEEP WORK - SPEZIAL 45340- 16:00-16:50 Uhr	TRADITIONELLES BOGENSCHIESSEN 48000 – 12:15-14:00 Uhr
ZUMBA GOLD 45507 – 16:30-17:30 Uhr	RÜCKBILDUNG MIT BABY MUTTER SEIN, FRAU BLEIBEN 44115B – 16:30-18:00 Uhr	RÜCKBILDUNG MIT BABY – MUTTER SEIN, FRAU BLEIBEN 44115 /A - 16:30-18:00 Uhr	BALANCE SWING 45251 /Z – 18:00-19:00 Uhr	RÜCKENFIT-RÜCKENKRÄFTIGUNG 45151 – 16:45-18:15 Uhr	GOLF SCHNUPPERKURS 47033A – 14:00-16:00 Uhr
BODYWORK 45250/Z – 18:00-19:00 Uhr	BALANCE SWING 45330/Z – 17:15-18:15 Uhr	HATHA YOGA FÜR JEDEN 44135 /Z, 44136 /Z 18:00-19:15 / 19:30-20:45 Uhr	JUMPING FITNESS 45334 /Z, 45335 /Z 18:10–18:55 / 19:00-19:45 Uhr	HORMON YOGA ONLINE 44121 – 17:00-18:30 Uhr	GUT ZUM FUSS 45237 – 14:00-17:00 Uhr
YOGA-FLOW LEVEL 1 44112 – 18:00-19:00 Uhr	ONLINEKURS GESUNDER RÜCKEN 45109, 45110 – 17:30-18:30 Uhr	TRX 45257 /Z – 18:00-19:00 Uhr	TAICHI- TAIJIQUAN 5er-FORM ONLINE 44452 – 18:30-20:00 Uhr	YOGA MOVE – SPEZIAL 44449 – 17:00-17:50 Uhr	GUTES FÜR SCHULTER UND NACKEN 45235 – 14:00-17:00 Uhr
HATHA YOGA FÜR JEDEN 44130/Z, 44132/Z 18:00-19:15 / 19:30-20:45 Uhr	YOGAFLOW LEVEL 2. / LEVEL 1 44104, 44103 17:45-18:45 / 19:00-20:00 Uhr	INDOOR CYCLING 45405 /Z – 19:00-20:00 Uhr	HATHA YOGA FÜR JEDEN 44139 /Z – 19:00-20:15 Uhr	BODYSTYLING / PILATES 45254 /Z – 18:00-19:00 Uhr	HERBSTZEIT-ERNTENZEIT IN DER NATUR 44460 – 14:00-18:00 Uhr
HATHA YOGA 44143/Z – 18:00-19:15 Uhr	AQUA FITNESS 46014 /Z, 46013 /Z 18:15-19:00 / 19:00-19:45 Uhr	KUNDALINI YOGA 44119/Y/Z – 19:00-20:30 Uhr	KUNDALINI YOGA FÜR ANFÄNGER UND LEICHT GEÜBTE 44118/Y/Z – 19:00-20:30 Uhr	KNIE-HÜFTE RÜCKEN-FASZIEN 45236 – 18:30-20:00 Uhr	NORDIC CROSS SKATING 46345 – 14:30-17:30 Uhr
YOGA TRIFFT ENTSPANNUNG 44453 – 18:00-19:30 Uhr	YOGA 44102 /Z – 18:00-19:00 Uhr	STEPAEROBIC & BODYSTYLING 45350 – 19:30-20:45 Uhr	PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG 44451 – 19:00-20:00 Uhr	ENTSPANNEN WIE GEHT DAS? 44456 – 19:00-20:30 Uhr	WALDBADEN 44459 – 15:00-17:00 Uhr
INDOOR CYCLING 45400/Z – 19:00-20:00 Uhr	YOGA FORTGES. / FÜR ALLE 44100, 44101 18:30-19:45 / 20:00-21:15 Uhr	KUNDALINI YOGA FÜR ALLE 44116/A – 19:30-21:00 Uhr	YOGA BEI KREBS ONLINE 44120 19:00-20:15 Uhr	JAZZ DANCE 45501, 45502 – 19:00-20:00 Uhr	KLANG UND BEWEGUNG 44146 – 16:00-18:00 Uhr
YOGA FÜR SCHWANGERE 44117/A/B – 19:00-20:30 Uhr	VINYASA YOGA 44110/Z 18:30-19:45 Uhr	PILATES 45226 – 20:45-21:45 Uhr		KICKBOXEN 46507 – 19:00-20:30 Uhr	YIN YOGA – SPEZIAL MIT KLANG 44113 – 18:00-19:30 Uhr
“HY“ Functional HIIT meets YOGAFLOW 44114 – 19:15-20:15 Uhr	VING TSUN 46506 – 19:00-20:30 Uhr				HULA-HOOP 45510 – 18:30-20:00 Uhr
PILATES - ONLINE 45225 – 19:45-20:45 Uhr	METAPHYSISCHES AUTOGENES TRAINING 44487 – 19:00-20:30 Uhr				MEXXFIT
	KUNDALINI YOGA 44116B 19:30-21:00 Uhr				ENTSPANNUNG & YOGA
	VINYASA YOGA 44111/Z – 20:00-21:15 Uhr				AQUA