

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag			Sonntag			
Gym 1	Gym 2	Spinning	Gym 1	Gym 2	Spinning	Gym 1	Gym 2	Spinning	Gym 1	Gym 2	Spinning	Gym 1	Gym 2	Spinning	Gym 1	Gym 2	Spinning	Gym 1	Gym 2	Spinning	
9.30 - 10.15 Rückenfit A Anna					6.30 - 7.30 Wake up A Jörg						6.30 - 7.30 Wake up A Peter	9.30 - 10.30 Bodystyling A Anna									
10.15 - 11.00 FitMix A Anna	NEU		9.30 - 10.35 Bodypump™ A Björn						9.30 - 10.30 Pilates A Ida					10.30 - 11.30 Spinning E Anna				10.30 - 11.30 Bodystyling A Sofia			
						10.45 - 11.45 Spinning E Björn															
	17.15 - 18.00 Pilates A Petra			18.00 - 18.45 Pilates A Paulo					18.00 - 18.30 Tae Bo® Technik Susanne												
18.00 - 19.00 Step F Sascha	18.00 - 19.00 RückenFit A Petra	18.00 - 18.45 Spinning E Conny	18.30 - 19.35 Bodypump™ A Harald	18.45-19.30 Salsa Aerobic A Paulo	18.45 - 19.30 Spinning E Christiane	18.00 - 19.00 BBP A Christiane	18.00 - 19.00 Capoeira* A Paulo		18.30 - 19.30 Tae Bo® A Susanne	19.00 - 20.00 Zumba® A Karolina				17.15 - 18.00 BBP A Merlin			16.30 - 17.30 Step M Kerstin				
19.00-19.20 BauchMussWeg (auf der Trainingsfläche)			19.00-19.20 BauchMussWeg (auf der Trainingsfläche)			19.00 - 20.00 Power Hour A Christiane	19.00 - 20.00 Pilates A Karina	18.45 - 19.45 Spinning A Daniela	19.00-19.20 BauchMussWeg (auf der Trainingsfläche)			18.00 - 19.05 Bodypump™ A Susanne	18.00 - 19.00 Step M Merlin		17.40 - 18.45 Bodypump™ A Kerstin			17.10 - 18.15 Bodypump™ A Lars			
19.05 - 20.10 Bodypump™ A Andreas	19.00 - 20.00 Step E Sascha	19.05 - 20.05 Spinning M Conny	19.45 - 20.45 Tae Bo® A Silvia	19.45 - 20.15 Step E A Harald	19.45 - 20.45 Spinning M Christiane	20.00 - 21.05 Bodypump™ A Daniela				20.00 - 21.30 Power Yoga A Daniela	19.30 - 20.30 Spinning M Jörg	19.05 - 20.30 Latin Dance A Paulo		19.15 - 20.15 Spinning A Susanne			18.30 - 19.30 Power Hour A Christiane			18.30 - 19.30 Spinning A s. Aushang	
	20.00 - 21.00 Bodystyling A Natascha		Verlegt																		
21.00 - 22.00 Yoga A Peter																					

A	Alle	M	Mittelstufe
E	Einsteiger	F	Fortgeschrittene

Teilnahme bitte mit sauberen Sportschuhen sowie Handtuch als Unterlage!

Reservierungshotline (0711) 817 99 09
Für Spinning-Kurse bitte am Trainingstag telefonisch voranmelden!



Kurse mit Kinderbetreuung