

Mo	Di
	08.30-10.00 / Bettina Yoga am Morgen
09.00-10.00 / Angela Ausdauer Mix Verschiedene Inhalte	
10.00-11.00 / Angela Rückenfit und Dehnen	10.00-11.00 / Anastasia Bein- und Stabi-Fit
11.00-12.00 / Angela Pilates für Einsteiger	11.00-12.00 / Anastasia Rückenfit
	16.00-17.00 / HaJo Qi Gong
	17.00-18.00 / Ute Rückenfit mit Faszientraining
18.00-19.30 / Maike Kundalini Yoga	18.00-19.00 / Ute Indoor Cycling Fettabbau-/Ausdauertraining
	19.00-20.00 / Ute Funktionelles Training
20.00-21.00 / Trainerteam Funktionelles Training	20.00-21.00 / Angela Pilates für Fortgeschrittene
	21.00-21.30 / Angela Dehnen + Entspannung

Mi	Do
	08.00-09.00 / Angela Pilates
09.00-10.00 / Angela Pilates für Fortgeschrittene	09.00-10.00 / Angela Pilates für Einsteiger
10.00-10.30 / Angela Dehnen + Entspannung	10.00-11.00 / Ute Bauch/Beine/Po
10.30-11.30 / Angela Rückenfit mit Faszientraining	11.00-12.00 / Ute Rückenfit
	12.30-13.30 Aquajogging kostenpflichtig
	17.00-18.00 / Sabine W. Bauch/Beine/Po mit Faszientraining
18.00-19.00 / Angela Pilates	18.00-19.00 / Sabine W. Indoor Cycling Fettabbau-/Ausdauertraining
19.00-20.30 / Maike Yoga Spezialthemen ideal für Einsteiger (siehe Infoständer) 5er Kurs	19.00-20.00 / Sabine W. Rückenfit
	20.00-21.00 / Günther Qi Gong

Fr	Sa
09.00-10.00 / Sabine W. Rückenfit für Einsteiger	09.00-10.00 / HaJo Qi Gong-Entspannt ins WE
10.00-10.30 / Sabine W. Dehnen + Entspannung	10.00-11.00 / Sabine L. Pilates für Fortgeschrittene
10.30-11.30 / Sabine W. Indoor Cycling Fettabbau-/Ausdauertraining	11.00-12.00 / Sabine L. Rückenfit mit Faszientraining

15.00-16.30 / Bettina Yoga für Fortgeschrittene
18.00-19.00 / Angela Pilates für Einsteiger

