



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
08:30	08:30 bis 09:30 Fit in die Woche Ariadne					
08:45						
09:00						
09:15						
09:30	09:30 bis 10:30 Pilates Ariadne	09:30 bis 10:15 Wirbelsäulen- gymnastik Ulrike	09:30 bis 10:15 Sitzgymnastik Sophie	09:30 bis 10:15 Wirbelsäulengymnastik Ulrike	09:30 bis 10:15 Rumpf intensiv Sophie	
09:45						
10:00						
10:15				10:15 bis 11:00 Fitnessgymnastik Ulrike	10:15 bis 11:00 Faszien & Stretch Sophie	
10:30					10:30 bis 11:30 5Esslinger Ariadne	10:15 bis 11:45 Indoor- Cycling Birger
10:45		10:30 bis 11:30 Line Dance Ariadne				
11:00						11:00 bis 12:00 Zumba Liliana
11:15						
11:30						
12:00						
17:00			17:00 bis 17:50 Zumba Inka			
17:15	17:15 bis 18:00 Rumpf intensiv Lasse					
17:30						17:30 bis 18:30 Langhantel-Power Moni
17:45		17:30 bis 18:45 Yoga Martina				
18:00	18:00 bis 18:45 Faszien & Stretch Lasse		18:00 bis 19:00 Indoor-Cycling Christoph	18:00 bis 19:00 Pilates Sophie	18:00 bis 19:00 Indoor- Cycling Christoph	
18:15						
18:30					18:30 bis 19:00 Tabata Moni	18:30 bis 19:00 Tabata Moni
18:45						
19:00	19:00 bis 20:00 Langhantel-Power Maik	19:00 bis 20:00 Bauch, Beine, Po Tanja				
19:15					19:00 bis 20:00 Rückenfit - Starker Rücken Moni	
19:30						
19:45						
20:00						

Kursplan gültig ab 13.12.21

■ = Ausdauer & Kraft, ■ = Kraft & Dehnung ■ = Dehnung & Entspannung ■ = Herz & Kreislauf ■ = Koordination & Ausdauer

