



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 Wirbelsäulengymnastik 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		10:15 bis 11:00 Fitnessgymnastik Ulrike				
10:45		10:30 bis 11:30 Line Dance Ariadne			10:30 bis 11:30 5Esslinger Ariadne	10:15 bis 11:45 Indoor-Cycling Christoph
11:00						
11:15						
11:30						11:00 bis 12:00 Zumba Liliana
12:00						
17:00			17:00 bis 17:50 Zumba Inka			
17:15						
17:30	17:30 bis 18:15 Rumpf intensiv Lasse	17:30 bis 18:45 Yoga Martina				
17:45						
18:00	18:15 bis 19:00 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	18:00 bis 19:00 Rückenfit - Starker Rücken Maik
18:15						
18:30						
18:45						
19:00		19:00 bis 20:00 Bauch, Beine, Po Tanja				
19:15	19:15 bis 20:15 Langhantel-Power Maik					
19:30						
19:45					19:15 bis 20:15 Langhantel- Power Maik	
20:00						

Kursplan gültig ab 31.03.22

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

