



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
08:30	08:30 bis 09:30 Fit in die Woche Sophie					
08:45						
09:00						
09:15						
09:30	09:30 bis 10:30 Pilates Sophie	09:30 bis 10:15 Wirbelsäulen- gymnastik Ulrike	09:15 bis 10:30 Yoga Nathalie	09:30 bis 10:15 Wirbelsäulen- gymnastik Ulrike	09:30 bis 10:15 Rumpf intensiv Sophie	
09:45						
10:00						
10:15		10:15 bis 11:00 Fitness- gymnastik Ulrike		10:15 bis 11:00 Faszien & Stretch Sophie		
10:30		10:30 bis 11:15 Sitzgymnastik Sophie				
10:45					10:30 bis 11:30 5Esslinger Ulla	10:15 bis 11:45 Indoor- Cycling Christoph
11:00						11:00 bis 12:00 Zumba Liliana
11:15						
11:30						
12:00						
17:00			17:00 bis 17:50 Zumba Jenny			
17:15						
17:30	17:30 bis 18:15 Rumpf intensiv Lasse	17:30 bis 18:45 Yoga Martina				
17:45						
18:00			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	18:15 bis 19:00 Faszien & Stretch Lasse					
18:30					18:30 bis 19:20 Rückenfit Melissa	18:30 bis 19:30 Step-Aerobic Tanja
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						
20:00						
20:15					19:30 bis 20:30 Langhantel- Power Melissa	

Kursplan gültig ab 01.11.22

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

