



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								
11:15						11:00 bis 12:00 Zumba Liliana		
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		18:00 bis 19:00 Indoor- Cycling Christoph				
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 bis 19:20 Rückenfit Melissa	18:30 bis 19:30 Step-Aerobic Tanja		
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								
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

