

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.00 – 09.00 Uhr Heart Beat Cycling Anita		08.30 – 09.30 Uhr Team Cycling Astrid/Traudl			9.45 – 11.15 Uhr Yoga Diana
09.15 – 10.00 Uhr Rücken Fit Birgit	09.15 – 10.00 Uhr Rücken Fit Karin	09.30 – 11.00 Uhr  Qi Gong Gisela	09.15 – 10.00 Uhr Herz-Kreislauf-Tr. Tamara	09.15 - 10.00 Uhr Body Power Sigrid	Achtung: Jeweils am letzten Samstag im Monat Sonderprogramm mit Gisela
10.05 -10.50 Uhr Step Birgit	10.05 - 11.05 Uhr Yin Yoga Karin	90 min	10.05 -10.50 Uhr Rücken Fit Tamara	10.05 -10.50 Uhr Pilates Sigrid	
18.00 -19.00 Uhr Powercycling Elena / Astrid S.	18.00 – 18.45 Uhr Bodytone Jane	18.30 – 20.00 Uhr Mountain Cycling Ralf R.	18.15 – 19.00 Uhr Bodytone Melanie	17.45 – 18.15 Uhr Express-Workout Jane	<b>Sonntag</b>
18.30 – 19.15 Uhr Pilates Andrea	18.50 -19.35 Uhr Step fun Jane	18.00 – 19.30Uhr Vinyasa Yoga Karin	19.05 -19.20 Uhr Bauchexpress Melanie	18.20 – 19.20 Uhr Zumba Jane	10.30 – 11.30 Uhr Team Cycling Traudl/Thomas
19.20 -19.40 Uhr Faszientraining Andrea	19.40 -20.25 Uhr Jumping ⚡ Jane		19.25 – 20.10 Uhr Entspannung Melanie	19.25 - 20.10 Uhr Jumping ⚡ Jane	10.00 -10.45 Uhr Aerodance Wiebke
19.45 -21.15 Uhr Yoga Senay					10.50 -11.35 Uhr Funktionelles Training Wiebke

Kinderbetreuung:

Mo und Mi. 09.00-12.00 Uhr, sowie am Mi. von 17.00-19.30 Uhr  
Fr. 09.00-11.30 Uhr und von 17.30-20.00 Uhr  
So. von 10.00-12.30 Uhr

⚡ Kurs nur mit  
Vor Anmeldung  
Neu im Plan

Kursplan gültig ab 15.9.2018