

- Body & Mind & Feeling
- Herz & Kreislauf & Dynamik
- Kraft & Koordination & Forming
- Maximale Teilnehmerzahl
- Aerobic 1: 30 Teilnehmer



- bitte immer ein Handtuch unterlegen
- bitte pünktlich zu allen Stunden kommen
- pro Stunde empfehlen wir 1/2 Liter Getränk
- Maximale Teilnehmerzahl
- Aerobic 2: 15 Teilnehmer

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag		
	Aerobic 1	Aerobic 2	Aerobic 1	Aerobic 2	Aerobic 1	Aerobic 2	Aerobic 1	Aerobic 2	Aerobic 1	Aerobic 2	Aerobic 1	Aerobic 2	Aerobic 1	Aerobic 2	
09:00	09:00 - 10:00 Bodystyling Rosi		9:00 - 10:00 Slings Elfi		09:00 - 10:00 Iron System Moni			9:00 - 10:15 Faszien Yoga Claudia	09:00 - 10:00 Iron System Moni		09:00 - 10:00 Wirbelsäule Dani				09:00
10:00	10:00 - 11:00 ZUMBA Rosi		10:00 - 11:00 Wirbelsäule Elfi		10:00 - 11:00 Dance Rosi		10:15 - 11:15 Slings Claudia		10:00 - 11:15 Wirbelsäule + Stretch&Relax Moni		10:00 - 11:00 Step Dani		10:30 - 11:30 Bodystyling Silke		10:00
11:00			Öffnungszeiten:												11:00
			Montag	08:00 - 22:00 Uhr		Montag									
			Dienstag	07:00 - 22:00 Uhr		Dienstag									
			Mittwoch	07:00 - 22:00 Uhr		Mittwoch									
			Donnerstag	07:00 - 22:00 Uhr		Donnerstag									
			Freitag	07:00 - 22:00 Uhr		Freitag									
			Samstag	08:00 - 20:00 Uhr		Samstag									
			Sonntag	09:00 - 20:00 Uhr		Sonntag									
12:00															12:00
16:00															16:00
17:00		17:00 - 18:30 Yoga Saskia													17:00
18:00	18:00 - 19:00 ZUMBA Renate				18:00 - 19:00 Step Dani	18:00 - 19:00 Wirbelsäule Silke	17:30 - 18:30 Slings+Pilates Rosi		18:00 - 20:00 Power Hour Athletic Training Stefan B.		16:30 - 18:00 Yoga Saskia		17:00 - 18:00 Iron System Moni		18:00
19:00	19:00 - 19:30 XCO & Flexi		18:30 - 19:30 Pilates Rebecca		19:00 - 20:00 FunTone Dani	19:00 - 20:00 Wirbelsäule Silke	18:30 - 19:30 ZUMBA Rosi	18:30 - 19:30 High Intensity Zirkeltraining Jens							
20:00	19:30 - 20:30 Iron System Stefan K.		19:30 - 20:45 High Intensity Strong & Fit Stefan B.				19:30 - 20:30 Iron System Moni								
21:00															21:00

