

- 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 Rosi			9:00 - 10:15 Faszien Yoga Claudia	09:00 - 10:00 Iron System Moni		09:00 - 10:00 Wirbelsäule Dani	8:30-10:00 "Early-Bird"- Yoga Conny/Silke			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		09:30 - 10:30 Rückenschule Silke		10:00
11:00			Öffnungszeiten:												11:00
			Montag	08:00	-	22:00 Uhr	Montag								11:00
			Dienstag	07:00	-	22:00 Uhr	Dienstag								11:00
			Mittwoch	07:00	-	22:00 Uhr	Mittwoch								11:00
			Donnerstag	07:00	-	22:00 Uhr	Donnerstag								11:00
			Freitag	07:00	-	22:00 Uhr	Freitag								11:00
			Samstag	08:00	-	20:00 Uhr	Samstag								11:00
			Sonntag	09:00	-	20:00 Uhr	Sonntag								11:00
12:00															12:00
16:00															16:00
17:00		16:45-18:15 Yoga Saskia													17:00
18:00	18:15-19:15 ZUMBA Renate							17:30 - 18:30 Slings+Pilates Rosi		18:00 - 20:00 Power Hour Athletic Training Stefan B.					18:00
19:00	19:15-19:45 XCO & Flexi							18:30 - 19:30 ZUMBA Rosi	18:30 - 19:30 High Intensity Zirkeltraining Emily						19:00
20:00	19:45-20:45 Iron System Stefan K.		19:00 - 20:15 High Intensity Strong & Fit Stefan					19:30 - 20:30 Iron System Anna							20:00
21:00															21:00

Neu ab 23.10.2019!

Ab 20.10.2019 wieder da!

