

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.30 – 10.30 Fit ab 40	09.30 – 10.30 Spinning *		09.30 – 10.30 Funktions- gymnastik	09.30 – 10.30 Spinning *		
10.30 – 11.00 Stretch & Relax	10.30 – 11.30 Funktions- Gymnastik	10.00 – 11.00 BBRP	10.30 – 11.30 Pilates	10.30 – 11.30 Rückenfitness		10.30 – 11.30 Spinning *
11.00 – 12.00 Rücken & Schulter Qi Gong		11.00 – 12.30 Qi Gong + Tai Chi				
				15.00 – 16.00 BBRP		
				16.00 – 17.00 Pilates	16.00 – 17.00 Rückenfitness	
17.00 – 18.00 Rückenfitness	17.00 – 18.00 Pilates	17.00 – 18.00 Power Yoga	17.00 – 18.00 Iron Fit	17.00 – 17.30 Stretch & Relax		
18.00 – 19.00 Spinning *	18.00 – 19.00 Fun Step	18.00 – 19.00 Aroha	18.00 – 19.00 Dance Workout	17.30 – 18.30 Spinning *		
19.00 – 20.00 Step Fatburner	19.00 – 20.00 Iron Fit	19.00 – 20.00 Spinning *	19.00 – 20.00 Pilates			
20.00 – 20.30 Bauchkiller		20.00 – 21.00 Rückenfitness				

* Für die Spinningkurse bitte in die entsprechenden Listen eintragen!