

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
09:00								
09:30	<b>Fit ab 40</b> 09:30 - 10:30 Uhr			<b>NEU</b>				
10:00			<b>BBRP</b> 10:00 - 11:00 Uhr	<b>Vital ab 60</b> 10:00 - 11:00 Uhr				<b>NEU</b>
10:30	<b>Stretch &amp; Relax</b> 10:30 - 11:00 Uhr				<b>Rückenfitness</b> 10:30 - 11:30 Uhr		<b>Crosstraining*</b> 10:30 - 11:30 Uhr <i>ungerade Woche</i>	<b>Spinning*</b> 10:30 - 12:00 Uhr <i>gerade Woche</i>
11:00		<b>Pilates</b> 11:00 - 12:00 Uhr	<b>Hatha Yoga</b> 11:00 - 12:00 Uhr			<b>Hatha Yoga</b> 11:00 - 12:00 Uhr	<b>Spinning*</b> 11:30 - 13:00 Uhr <i>ungerade Woche</i>	
15:00								
16:00					<b>Pilates / Stretch&amp;Relax</b> 16:00 - 17:30 Uhr			
17:00	<b>Rückenfitness</b> 17:00 - 18:00 Uhr	<b>Rückenfit / Fit Mix</b> 17:00 - 18:00 Uhr	<b>Pilates</b> 17:00 - 18:00 Uhr					
18:00	<b>Spinning*</b> 18:00 - 19:00 Uhr		<b>Langhantel* Hot Iron®</b> 18:00 - 19:00 Uhr	<b>Pilates</b> 18:00 - 19:00 Uhr	<b>Crosstraining*</b> 18:00 - 19:00 Uhr			
19:00	<b>Step-Aerobic*</b> 19:00 - 20:00 Uhr		<b>Spinning*</b> 19:00 - 20:00 Uhr	<b>Hatha Yoga</b> 19:00 - 20:00 Uhr	<b>Spinning*</b> 19:00 - 20:00 Uhr			
20:00								

**\*Bitte für die Step-, Spinning-, Langhantel- und Crosstraining-Kurse in die Listen eintragen lassen!**