

| Montag  | Dienstag   | Mittwoch  | Donnerstag  | Freitag  | Samstag   |
|---|--|---|---|--|---|
| <b>RückenFit</b><br>09.00 – 10.00 Uhr<br>Halle oben<br>Myriam           | <b>Vitalgymnastik</b><br>09.00 – 10.00 Uhr<br>Halle oben<br>Tanja            | <b>Hatha Yoga</b><br>09.00 – 10.15 Uhr<br>Halle oben<br>Myriam              | <b>Reha-Sport</b><br>08.00 – 08.45 Uhr<br>Halle oben<br>Myriam          | <b>Easy-Flow Yoga</b><br>07.00 – 08.00 Uhr<br>Halle oben<br>Isabell        | <b>Fitnessboxen</b><br>09.00 – 10.30 Uhr<br>Halle unten<br>Atilla             |
| <b>Hatha Yoga</b><br>10.15 – 11.30 Uhr<br>Halle oben<br>Myriam          |  | <b>RückenFit</b><br>10.30 – 11.30 Uhr<br>Halle oben<br>Myriam               | <b>RückenFit</b><br>08.55 – 09.55 Uhr<br>Halle oben<br>Myriam           |  | <b>WorldJumping WE-Start</b><br>09.30 – 10.30 Uhr<br>Halle oben<br>Auraphelia |
| <b>Reha-Sport</b><br>12.00 – 12.45 Uhr<br>Halle oben<br>Myriam          |  | <b>Reha-Sport</b><br>11.45 – 12.30 Uhr<br>Halle oben<br>Myriam              |   |  |   |
|   | <b>Zirkel/Intervall Training</b><br>15.15 -16.15 Uhr<br>Halle oben<br>Myriam |   |   |  |   |
| <b>RückenFit</b><br>16.15 – 17.15 Uhr<br>Halle oben<br>Myriam           | <b>RückenFit</b><br>16.30 – 17.30 Uhr<br>Halle oben<br>Myriam                |   | <b>Vinyasa- Yoga</b><br>17.15 – 18.15 Uhr<br>Halle oben<br>Isabell      | <b>HathaVinyasa- Yoga</b><br>16.50 – 18.05 Uhr<br>Halle oben<br>Johannes   |   |
| <b>RückenFit</b><br>17.30 – 18.30 Uhr<br>Halle oben<br>Myriam           | <b>Kickboxen (ab 8J)</b><br>17.45 – 19.15 Uhr<br>Halle unten<br>Atilla       | <b>WorldJumping Mix</b><br>18.00 – 19.00 Uhr<br>Halle oben<br>Auraphelia    | <b>Reha-Sport</b><br>17.35 – 18.20 Uhr<br>Halle unten<br>Myriam         | <b>Body Workout</b><br>18.15 - 19.15 Uhr<br>Halle oben<br>Annette          |   |
| <b>Dannys Dance Fit</b><br>18.45 – 19.45 Uhr<br>Halle oben<br>Danny     | <b>Zumba</b><br>17.55 – 18.55 Uhr<br>Halle oben<br>Emina                     | <b>Reha-Sport</b><br>18.00 – 18.45 Uhr<br>Halle unten<br>Julia              | <b>RückenFit</b><br>18.25 – 19.25 Uhr<br>Halle unten<br>Myriam          | <b>Ninja Evolution (ab 8J)</b><br>18.15 - 19.45 Uhr<br>Halle unten<br>Wael |   |
| <b>Nordic Walking</b><br>19.00 – 20.00 Uhr<br>Outdoor, GEGGUS<br>Renate | <b>Fitnessboxen</b><br>19.30 - 21.00 Uhr<br>Halle unten<br>Atilla            | <b>Dance Mix (Level Up)</b><br>19.05 – 20.05 Uhr<br>Halle oben<br>Anna-Lena | <b>Faszientraining</b><br>18.25 – 19.25 Uhr<br>Halle oben<br>Tanja      |  |   |
| <b>Step Aerobic</b><br>20.00 – 21.00 Uhr<br>Halle oben<br>Annette       | <b>Fit Mix</b><br>20.05 – 21.05 Uhr<br>Halle oben<br>Auraphelia              |   | <b>Kickboxen (ab 16J)</b><br>19.30 - 21.00 Uhr<br>Halle unten<br>Atilla |  |   |