

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
RückenFit 09.00 – 10.00 Uhr Halle oben Myriam	Vitalgymnastik 09.00 – 10.00 Uhr Halle oben Tanja	Hatha Yoga 09.00 – 10.15 Uhr Halle oben Myriam	Reha-Sport 08.00 – 08.45 Uhr Halle oben Myriam	Easy-Flow Yoga 07.00 – 08.00 Uhr Halle oben Sinha	Fitnessboxen 09.00 – 10.30 Uhr Halle unten Atilla	
Hatha Yoga 10.15 – 11.30 Uhr Halle oben Myriam		RückenFit 10.30 – 11.30 Uhr Halle oben Myriam				
Reha-Sport 12.00 – 12.45 Uhr Halle oben Myriam		Reha-Sport 11.45 – 12.30 Uhr Halle oben Myriam				
	Zirkel/Intervall Training 14.00 – 15.00 Uhr 15.15 -16.15 Uhr Halle oben Myriam					
RückenFit 16.15 – 17.15 Uhr Halle oben Myriam	RückenFit 16.30 – 17.30 Uhr Halle oben Myriam		Vinyasa- Yoga 17.00 – 18.15 Uhr Halle oben Sinha	Hatha-Vinyasa Yoga 16.50 – 18.05 Uhr Halle oben Johannes		
RückenFit 17.30 – 18.30 Uhr Halle oben Myriam	Kickboxen (ab 8J) 17.45 – 19.15 Uhr Halle unten Atilla	Dance Mix (ab 12J) 18.00 – 19.00 Uhr Halle oben Anna-Lena	Faszientraining 18.25 – 19.25 Uhr Halle oben Tanja	Body Workout 18.15 - 19.15 Uhr Halle oben Annette		
Dannys Dance Fit 18.45 – 19.45 Uhr Halle oben Danny	Zumba 17.55 – 18.55 Uhr Halle oben Emina	Reha-Sport 18.00 – 18.45 Uhr Halle unten Julia	Yin & Sound Yoga 18.30 – 19.45 Uhr Kursraum Sinha	Ninja Evolution (ab 8J) 18.15 - 19.45 Uhr Halle unten Wael		
Step Aerobic 20.00 – 21.00 Uhr Halle oben Annette	Fitnessboxen 19.30 - 21.00 Uhr Halle unten Atilla	Nordic Walking 18.00 – 19.00 Uhr Outdoor Renate	Kickboxen (ab 16J) 19.30 - 21.00 Uhr Halle unten Atilla			
	Fit Mix 20.15 – 21.15 Uhr Halle oben Auraphelia					