



<b><u>MONTAG</u></b>	09:30 Uhr Bauch, Beine, Po-Bodyworkout-Kurs	45 Minuten	A	K1
	10:15 Uhr Zumba	55 Minuten	A	K1
	10:15 Uhr Rückengymnastik/ <b>Faszien Training</b> / „Rücken Fit“	45 Minuten	A	K2
	11:00 Uhr Pilates (Rücken Bauch) für Anfänger	55 Minuten	A	K2
	16:00 Uhr Bauch, Beine und Po / PNF-speziall	55 Minuten	A	K2
	17:00 Uhr Ballett-Workout	55 Minuten	A	K2
	18:00 Uhr Zumba	50 Minuten	A	K2
	18:00 Uhr Indoorcycling	55 Minuten	A	K1
	19:00 Uhr „Rücken Fit“ Präventionskurs/ <b>Faszien Training</b>	55 Minuten	A	K2
	19:00 Uhr Bauch, Beine und Po (Fatburner)	55 Minuten	A,B	K1
<b><u>DIENSTAG</u></b>	10:00 Uhr Indoorcycling	55 Minuten	A	K1
	11:00 Uhr Power Yoga	60 Minuten	A	K2
	15:00 Uhr „Rücken Fit“ Präventionskurs/ <b>Faszien Training</b>	45 Minuten	A	K2
	17:00 Uhr Pilates	60 Minuten	A	K2
	17:00 Uhr Zumba	55 Minuten	A	K1
	18:00 Uhr Bauch, Beine und Po (Fatburner)	55 Minuten	A	K1
	18:00 Uhr Yoga (Nichtmitglieder 10x 109.00 €)	90 Minuten	A,B	K2
	19:00 Uhr Complete Bodyworkout für Einsteiger	55 Minuten	A	K1
	19:30 Uhr Yoga (Nichtmitglieder 10x 109.00 €)	90 Minuten	A,B	K2
	20:00 Uhr Bollywood-Fitness	60 Minuten	A	K1
<b><u>MITTWOCH</u></b>	09:00 Uhr TRX-Schlingentraining	45 Minuten	A	K2
	10:00 Uhr Bauch, Beine und Po Gymnastik	55 Minuten	A	K1
	11:00 Uhr „Rücken Fit“ Präventionskurs/ <b>Faszien Training</b>	55 Minuten	A	K2
	16:00 Uhr Zirkeltraining + Indoorcycling	45 Minuten	A,B	
	17:00 Uhr TRX-Schlingentraining	55 Minuten	A	K2
	18:00 Uhr „Rücken Fit“ Präventionskurs/ <b>Faszien Training</b>	55 Minuten	A	K2
	18:00 Uhr Lady Fight Kick Fit	55 Minuten	A	K1
	19:00 Uhr Pilates Rücken Bauch	55 Minuten	B	K2
	19:00 Uhr Bauch, Beine und Po Gymnastik	55 Minuten	A,B	K1
	20:00 Uhr Lady Pump (Kraft- Langhanteltraining)	60 Minuten	A	K1
20:00 Uhr Yogalates	60 Minuten	A	K2	
<b><u>DONNERSTAG</u></b>	10:00 Uhr Ballett-Workout	55 Minuten	A	K2
	11:00 Uhr Pilates (Rücken Bauch)	55 Minuten	A	K2
	17:00 Uhr „Rücken Fit“ Präventionskurs/ <b>Faszien Training</b>	55 Minuten	A	K2
	17:00 Uhr Po Express 30 Minuten pures Gesäßtraining	30 Minuten	A	K1
	17:30 Uhr Bauch Express 30 Minuten pures Bauchtraining	30 Minuten	A	K1
	18:00 Uhr Bauch, Beine und Po (Fatburner)	55 Minuten	A	K1
	18:00 Uhr Yogalates	60 Minuten	A	K2
	19:00 Uhr Step Grundkurs	55 Minuten	A	K1
	19:00 Uhr Power Yoga	60 Minuten	A	K2
	20:00 Uhr Indoorcycling	55 Minuten	A	K1
20:00 Uhr Aerial Dance	60 Minuten	A	K2	
<b><u>FREITAG</u></b>	10:00 Uhr Zumba	55 Minuten	A	K1
	11:00 Uhr „Rücken Fit“ Präventionskurs/ <b>Faszien Training</b>	55 Minuten	A	K2
	16:30 Uhr Lady Pump (Kraft - Langhanteltraining)	60 Minuten	A	K1
	17:00 Uhr TRX- Schlingentraining	55 Minuten	A	K2
	18:00 Uhr Bootcamp Bauch, Beine und Po (Bodyworkout)	60 Minuten	A	K1
19:00 Uhr Yoga (Nichtmitglieder 10x 109.00 €)	90 Minuten	A	K2	
<b><u>SONNABEND</u></b>	10:00 Uhr Pilates Core-Training (Rücken, Bauch)	60 Minuten		K2
	11:00 Uhr Bauch, Beine und Po (Fatburner)	60 Minuten	A,B	K1
	12:00 Uhr Lady Fight Kick Fit	55 Minuten	A	K1
	18:00 Uhr Flow Yoga frischer, moderner Yogastil	60 Minuten	A	K2
<b><u>SONNTAG</u></b>	11:00 Uhr Bauch, Beine und Po (Fatburner)	55 Minuten	A,B	K1
	12:00 Uhr TRX Schlingentraining Body Workout	60 Minuten	A	K1
	18:00 Uhr Bootcamp Bauch, Beine und Po (Bodyworkout)	60 Minuten	A	K1

Beckenbodenkräftigungsübungen werden in allen Rückengymnastikkursen ausgeführt.

**A**-Kurs = Für Einsteiger    **B**-Kurs = Für Fortgeschrittene    **K1** = Kursraum 1    **K2** = Kursraum 2