

Jedes Mitglied benötigt eine eigene Yoga- Rücken- bzw. Pilatesmatte für die Bodenübungen.

<u>Montag</u>	09:45	L-F-C Rücken-Präventionskurs §20	60 Minuten	A	
	11:00	Pilates - Kurs §20 mit eigener Matte	60 Minuten	A	K2
	17:30	Zumba	45 Minuten	A	K1
	18:30	L-F-C Rücken-Präventionskurs §20	50 Minuten	A	K2
	19:00	Bauch, Beine und Po (Fatburner)	60 Minuten	A,B	K1
	19:30	Yin und Yang Yoga eigene Matte	75 Minuten	A,B	K2
<u>Dienstag</u>	11:00	Power - Yoga	60 Minuten	A	K2
	17:30	HIIT und Tabata	30 Minuten	A	K1
	18:15	Bauch, Beine und Po (Fatburner)	60 Minuten	A	K1
	19:30	POUND® Fitness mit Melski	60 Minuten	A	K2
<u>Mittwoch</u>	11:00	L-F-C Rücken-Präventionskurs §20	60 Minuten	A	K2
	17:30	L-F-C Rücken-Präventionskurs §20	50 Minuten	A	K2
	18:00	Bauch, Beine und Po Gymnastik	60 Minuten	A,B	K1
	18:30	Pilates mit eigener Matte	50 Minuten	A	K2
	19:30	Zeit für Power - Vinyasa-Yoga	60 Minuten	A	K2
<u>Donnerstag</u>	09:45	Bauch, Beine und Po (TRX-Bodyworkout)	60 Minuten	A	K2
	11:00	Pilates - Kurs §20 mit eigener Matte	60 Minuten	A	K2
	17:00	Zumba - Party	60 Minuten	A	K1
	18:15	Basic Step Aerobic Workout"(Beginner)	60 Minuten	A	K1
<u>Freitag</u>	10:00	Zumba	60 Minuten	A	K1
	11:00	L-F-C Rücken-Präventionskurs	60 Minuten	A	K2
	16:30	Lady - Pump Langhanteltraining	60 Minuten	A	K1
	18:00	Bootcamp (Bodyworkout)	60 Minuten	A	K1
<u>Sonnabend</u>	11:00	POUND® Fitness mit Melski	60 Minuten	A	K2
<u>Sonntag</u>	10:30	Bauch, Beine und Po (Bodyworkout)	60 Minuten	A,B	K1

„Beckenbodenkräftigungsübungen werden in allen Rückengymnastikkursen ausgeführt.“

A-Kurs = Einsteiger B-Kurs = Fortgeschrittene K1 = Kursraum 1 K2 = Kursraum