

EG-Kursraum

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00-10:00 Uhr Yoga	9:00-10:30Uhr Step&Stretch	9:00-10:30Uhr Yoga		9:00-10:00Uhr Rückenfit		9:15-10:05Uhr Step Medium
10:15-11:15Uhr Senioren Fitness				10:15-11:00Uhr BodyBalance		10:30-11:30Uhr BodyPump
						11:45-12:30uhr Dance
17:00-17:45Uhr CompleteBody	17:30-18:15Uhr Rückenfit	18:00-18:30 Core	17:00-18:00Uhr BodyPump	17:15-18:15Uhr Wirbelsäule		17:30-18:30Uhr BodyPump
18:00-19:00Uhr Zumba	18:45-19:45Uhr BodyPump	18:45-19:30 Uhr BodyCombat	18:15-19:15Uhr Zumba	18:30-19.30Uhr BodyCombat		
19:15-20:15Uhr Step	20:00-20:30Uhr BBP	20:00-21:00Uhr BodyBalance	19:30-20:30Uhr BodyPump			
20:30-21:30Uhr Pilates						

UG Kursraum

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:15-10:00 Uhr VGS			10:00-10:45Uhr VGS			
10:30-11:15Uhr TRX		10:30-11:15Uhr TRX	11:00-11:45Uhr VGS			10:25-11:05Uhr Bodytoning
17:00-17:45 Uhr VGS			17:30-18:30Uhr VGS	16:00-16:45Uhr VGS		
18:00-18:45 Uhr VGS	18:00-18:45Uhr VGS		18:30-19:15Uhr VGS	18:00-20:00Uhr VGS		
19:15-20:00Uhr HIIT						

Spinning

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						11:45-12:30Uhr Spinning
18:00-18.45Uhr Spinning			18:15-19:15Uhr Spinning			