



mittags / mittags

nachmittags / abends

**MONTAG**

R-1 10.00  
**PILATES**  
mit Bianka S.

R-2 17.30  
**Functional Training**  
mit Miri

R-1 18.00  
**HOT IRON**  
mit Thurid

R-2 18.30  
Spinning  
mit Nicole

R-1 19.00  
STEP  
mit Thurid

**DIENSTAG**

9.00  
**Nordic Walking**  
mit Katrin  
**OUTDOOR**

R-1 17.00  
**STEPDANCE**  
mit Bianca H.

R-2 18.00  
Spinning  
mit Andrea/Thurid

R-1 18.00  
**POWER YOGA**  
mit Bianca H.

R-2 19.00  
ZUMBA  
mit Sabine

**MITTWOCH**

R-1 9.30  
**BBP**  
mit Alina

R-1 17.15  
**Langhantel**  
mit Elke

R-2 17.15  
Spinning  
mit Holger

R-1 18.30  
**Jumping**  
mit Marja

R-2 18.30  
**Functional Training**  
mit Miri

R-1 19.30  
YOGA  
mit Alina

**DONNERSTAG**

R-1 10.00  
**PILATES**  
mit Bianka S.

R-2 17.15  
Spinning-  
Einstieger  
mit Beate

R-1 17.30  
**ZUMBA**  
mit Marja

R-2 18.30  
Spinning  
mit Johanna

R-1 18.30  
1. + 3. Woche  
**Drums Alive**  
mit Bianka S.

R-2 18.30  
2. + 4. Woche  
Power Pilates  
mit Miri

**FREITAG**

R-1 9.15  
**RÜCKENFIT**  
mit Sophie

R-2 9.30  
Spinning  
mit Norbert

R-1 10.15  
**GANZKÖRPER- ZIRKEL**  
mit Sophie

R-1 16.00  
**Antara**  
mit Anke

R-1 17.30 -19.00  
**YOGA**  
mit Anke

**SAMSTAG**

R-1 10.15  
**PILATES**  
mit Bianka S.

R-1 11.30  
**Drums Alive**  
mit Bianka S.

R-1 14.00  
**DANCE IT**  
mit Caren

R-1 15.00  
**Athleticflow**  
mit Caren

**SONNTAG**

R-1 10.15  
**BodyFIT**  
mit Daniela H.

R-2 10.30  
Spinning  
mit Holger

R-1 11.15  
**Mobility Strength**  
mit Daniela H.



**Freut Euch  
auf viele  
weitere Kurse**