



vormittags / mittags

nachmittags / abends

## MONTAG

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

**R-2** 17.15  
Spinning-  
Einsteiger  
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 Bianca 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 Bianca S.

**R-1** 11.30  
**Drums Alive**  
mit Bianca 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.

**R-1**  
großer Kursraum

**R-2**  
kleiner Kursraum

**Freut Euch  
auf viele  
weitere Kurse**