

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
9.00 - 9.30 Uhr Morgenmeditation Gym 2 (Claudia)	9.30 - 10.20 Uhr Der innere Halt Gym 2 (Claudia)		9.00 - 9.50 Uhr Fitness für Ältere Gym1 (Claudia)	9.00 - 9.50 Uhr Morgenfitness Gym1 (Olga)		
9.00 - 9.50 Uhr Rückentraining Gym1 (Lars)	9.30 - 10.20 Uhr Wirbelsäulengym Gym 1 (Olga)	9.45 - 10.45 Uhr Indoor Cycling Gym 1 (Claudia)	10.00 - 10.50 Uhr Fitness für Ältere Gym1 (Claudia)	10.00 - 10.50 Uhr Sanftes Radfahren Gym 1 (Regina)		
10.00 - 10.50 Uhr Schukter-Nacken Gym 2 (André)	10.30 - 11.20 Uhr Wirbelsäulengym Gym 1 (Olga)	10.00 - 10.50 Uhr Rücken/Entspannung Gym2 (Katrin)	11.00 - 11.50 Uhr Fitness für Ältere Gym1 (Claudia)			
10.00 - 10.50 Uhr Sanftes Radfahren Gym 1 (Regina)	11.30 - 12.20 Uhr Wirbelsäulengym Gym 1 (Olga)	11.00 - 11.50 Uhr Pilates Gym 1 (Katrin)		11.00 - 11.50 Uhr Mental aktiv Gym2 (Olga)		
11.15 - 12.15 Uhr Yoga für Ältere Gym 2 (Claudia)		11.00 - 11.50 Uhr Zumba Gym 2 (Josy)	10.30 - 11.00 Uhr Sturzprophylaxe Gym 2 (Lars)			
12.30 - 13.30 Uhr Yoga für Ältere Gym 2 (Claudia)						
					<b>Sonntag</b> 9.30 - 10.20 Uhr Complete Body Workout Gym 1 (Asli)	
					15.15 - 16.15 Uhr HipHop 6 - 11 J. Gym 1 (Daniela)	10.30 - 11.20 Uhr Mobility Gym 2 (Katrin)
16.00 - 17.10 Uhr Yoga Gym 1 (Meridian)	16.15. - 17.05 Uhr HipHop 12 - 16 J. Gym 1 (Daniela)		16.00 - 16.30 Uhr Atemgymnastik Gym 2 (Regina)	17.30 - 18.20 Uhr Rückenworkout Gym 1 (Tim)		
		16.30 - 17.20 Uhr Rückentraining Gym 2 (André)		18.30 19.20 Uhr Power-Workout Gym 1 (Tim)		
17.00 - 17.50 Uhr Rückenfit Gym 2 (Samira)	18.00 - 18.50 Uhr Body in Balance Gym 1 (Olga)	17.45 - 18.45 Uhr Indoor Cycling Gym1 (Hendrick)	17.00 - 17.50 Uhr Starker Rücken Gym 2 (André)			
18.00 - 18.50 Uhr Flex + Strech Gym 2 (Samira)	18.00 - 18.50 Uhr Schulter-Nacken Gym 2 (Susanne)	18.00 - 18.50 Uhr Body Workout Gym 2 (Asli)	18.00 - 19.00 Uhr Hot Iron Gym 1 (André)			
18.15 - 19.15 Uhr Hot Iron Gym 1 (Nicole)	19.00 - 19.50 Uhr Workout -Bauch-Beine-Rücken- Gym 1 (Olga)	19.00 - 19.50 Uhr Rücken + Relax Gym 2 (Regina)	18.00 - 18.50 Uhr Starker Rücken Gym 2 (Tine)			
19.00 - 19.50 Uhr Zumba Gym 2 (Zainab)	19.00 - 19.50 Uhr Schulter-Nacken Gym 2 (Susanne)	19.00 - 19.50 Uhr Pilates Gym 1 (Cindy)	19.00 - 19.50 Uhr Starker Rücken Gym 2 (Tine)			
19.30 - 20.30 Uhr Indoor Cycling Gym 1 (Nicole)	20.00 - 21.15 Uhr Yin Yoga Gym 1 (Larissa)	20.00 - 21.15 Uhr Yoga Gym 1 (Judith)	19.15 - 20.15 Uhr Indoor Cycling Gym 1 (Nicole)			
	20.00 - 21.15 Uhr Kundalini Yoga Gym 2 (Marlit)		20.15 - 21.30 Yoga Gym 2 (Meridian)			
						