

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
08:30 – 09:00 Gym 2 Morgenmeditation Claudia	09:30 – 10:20 Gym 2 Der innere Halt Claudia	09:45 – 10:45 Gym 1 Indoor Cycling André	09:00 – 09:50 Gym 1 Fitness für Ältere Claudia	09:00 – 09:50 Gym 1 Morgenfitness Olga	09:30 – 10:20 Gym 1 Complete Body Workout Asli
09:00 – 09:50 Gym 1 Rückentraining Lars	09:30 – 10:20 Gym 1 Wirbelsäulengym Olga	10:00 – 10:50 Gym 2 Rücken/Entspannung Katrin	10:00 – 10:50 Gym 1 Fitness für Ältere Claudia	10:00 – 10:50 Gym 1 Sanftes Radfahren Regina	10:30 – 11:20 Gym 2 Mobility Katrin
10:00 – 10:50 Gym 2 Schulter-Nacken André	10:30 – 11:20 Gym 1 Wirbelsäulengym Olga	11:00 – 11:50 Gym 1 Pilates Katrin	11:00 – 11:50 Gym 2 Sturzprophylaxe Lars	11:00 – 11:50 Gym 1 Sturzprohylaxe Lars	11:30 – 12:45 Gym 2 Yoga Flow Katrin
10:00 – 10:50 Gym 1 Sanftes-Radfahren Regina	11:30 – 12:20 Gym 1 Wirbelsäulengym Olga	11:00 – 11:50 Gym 2 Zumba Josy	11:00 – 11:50 Gym 1 Fitness für Ältere Claudia	11:00 – 11:50 Gym 2 Mental aktiv Olga	Reha pur Mo 11:15 – 12:00 Mi 15:00 – 15:45 16:00 – 16:45 Fr 14:00 – 14:45 16:00 – 16:45 17:00 – 17:45 Diese Kurse sind ausschließlich für Nichtmitglieder. Nach Beratung durch das Trainerteam
11:15 – 12:15 Gym 2 Yoga für Ältere Claudia	15:15 – 16:15 Gym 1 Hip Hop 6-11 Jhr. Daniela	16:30 – 17:20 Gym 2 Rückentraining André	16:00 – 16:30 Gym 2 Atemgymnastik Regina	18:00 – 19:15 Gym 2 Yoga für d. Wirbelsäule Nadine	
12:30 – 13:30 Gym 2 Yoga für Ältere Claudia	16:15 – 17:05 Gym 1 Hip Hop 12-16 Jhr. Daniela	17:50 – 18:50 Gym 1 Indoor Cycling Steffi	17:00 – 18:00 Gym 1 Starker Rücken André	18:30 – 19:20 Gym 1 Power-Workout Tim	
16:30 – 17:45 Gym 2 Hatha Yoga Romina	18:00 – 18:50 Gym 1 Body in Balance Olga	18:00 – 18:45 Gym 2 Bauch Workout Claudia	18:00 – 19:00 Gym 1 Hot Iron André	 Buche jetzt dein PROBETRaining oder vereinbare ein Beratungsgespräch Klicke hier	
17:00 – 17:50 Gym 1 Rückenfit Claudia	18:00 – 18:50 Gym 2 Schulter-Nacken Susanne	19:00 – 19:50 Gym 2 Starker Rücken Regina	18:00 – 18:50 Gym 2 Starker Rücken Tine		Wellengangkurse In Absprache mit dem Trainerteam Mo 11:15 – 11:45 16:00 – 16:30 Di 17:30 – 18:00 Do 16:30 – 17:00 Wellengang Parkinson Do 12:00 – 12:30
18:00 – 18:50 Gym 2 Flex & Stretch Claudia	19:00 – 19:50 Gym 1 Bauch-Beine-Rücken Olga	19:00 – 19:50 Gym 1 Pilates Cindy	19:00 – 19:50 Gym 2 Starker Rücken Tine		
18:15 – 19:15 Gym 1 Hot Iron Nicole	19:00 – 19:50 Gym 2 Schulter-Nacken Susanne	20:00 – 21:15 Gym 1 Yoga Daniela	19:15 – 20:15 Gym 1 Indoor Cycling Nicole		
19:00 – 19:50 Gym 2 Zumba Zainab	20:00 – 21:15 Gym 2 Kundalini Yoga Marlit	20:00 – 20:50 Gym 2 Pilates Cindy	20:00 – 21:15 Gym 2 Hatha Yoga Tine		
19:30 – 20:30 Gym 1 Indoor Cycling Nicole	20:00 – 20:50 Gym 1 Pilates Christiane				
20:00 – 21:15 Gym 2 Yin Yoga Anni					