

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:30 - 09:00			Wake up in the Morning Chantal			
09:00 - 09:30	Pilates Regina	Stark im Rücken Chantal	Core and More Claudia H. Yoga	Bodyspecial Claudia Z.	Rückenfitness Christiane	
09:30 - 10:00	Au Backe Claudia Kö	Fit for Fun NEU Chantal		Hatha Yoga Jutta	Fitness Mix Birte	
10:00 - 10:30		Yoga NEU Katrin	Susanne H.		Qi Gong NEU Ursula	Fatburner Chantal
10:30 - 11:00						
11:00 - 11:30	Rückengymnastik Ellen					
11:30 - 12:00						
12:00 - 12:30	Rehasport* Julia	Rehasport* Claudia Kö.		Rehasport* Claudia H.	Rehasport* Maria	Yoga Martin
12:30 - 13:00						
13:00 - 13:30						
13:30 - 14:30						
14:30 - 15:00	Seniorentanz Angelika	Im Sitzen Schwitzen Heidrun				
15:00 - 15:30	Seniorentanz Angelika	S-Klasse Christiane			Zumba Kids Nathalie	
15:30 - 16:00						
16:00 - 16:30						
16:30 - 17:00	Rehasport* Julia		Rehasport* N.N		Zumba Kids Nathalie	
17:00 - 17:30						
17:30 - 18:00	Rückenspecial Astrid	Fit Roll Over Janka NEU	Cardio BOP Petra	Rückenfit Petra	Strong Body Tina	
18:00 - 18:30						
18:30 - 19:00	Step Fatburner Astrid	Pound NEU Janka	Rehasport* Petra	Kapow NEU! Chantal		
19:00 - 19:30						
19:30 - 20:00	Strong by Zumba! Nathalie	Rückenspecial Astrid	Zumba Nathalie			
20:00 - 20:30						
20:30 - 21:00	Yoga Martin		Qi Gong Martin			
21:00 - 21:30						

* Teilnahme am Rehasport nur mit Verordnung und gesonderter Anmeldung

