












































Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	08:00  Body Workout	09:00  LES MILLS BODYPUMP	08:30  Pilates	08:30  Dance-Aerobic	09:30  Neue Rückenschule	09:00 (90 Min.)  Yoga
10:00  Rückenfit	09:00 (75 Min.)  Faszien-Yoga	10:15  LES MILLS BODYBALANCE	09:30 (30 Min.)  Stretch & Relax	10:30  Rückenfit 50+	10:30  LES MILLS BODYPUMP	10:30  Body Workout
					11:45 (45 Min.)  LES MILLS SH'BAM	
17:30  Body Workout	17:30  Step	17:30  Rückenfit	17:15  Rücken Power Workout	17:30  LES MILLS BODYBALANCE		 Rücken & Gelenke  Dehnung, Beweglichkeit, Entspannung  Gesundheitskurse  Figur  Langhanteltraining  Krafttraining  Ausdauer, Kondition  Tanz/Choreografie  Kampfkunst/Martial Arts  Gerätetraining
18:30 (75 Min.)  Yoga	18:30  Pilates	18:30 (45 Min.)  LES MILLS SH'BAM	18:30  LES MILLS 45 BODYPUMP	18:45  LES MILLS BODYCOMBAT		
	19:30  LES MILLS BODYCOMBAT	19:30 (90 Min.)  Yin Yoga	19:30  LES MILLS BODYJAM			
Kinesis Kurse finden auf der Trainingsfläche statt.						
09:00  Kinesis Zirkel	10:00  Kinesis Zirkel	9:00  Kinesis Zirkel 19:00	19:00  Kinesis Zirkel	09:00  Kinesis Zirkel	12:00  Kinesis Zirkel	