

KURSPLAN

ab April 2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
		9.30 - 10.45 Uhr Yoga Carmen (KR 1)	10.00 - 10.55 Uhr WSG Natalia (KR 1)	8.15 - 9.00 Uhr WSG Anne (KR 1)	10.00 - 10.55 Uhr Indoor Cycling Beate (KR 2)
10.00 - 10.55 Uhr WSG & Stretch Susanne (KR 1)	10.00 - 10.55 Uhr Rücken-/ Faszientraining Pia (KR 1)			10.00 - 10.55 Uhr Bodystyling Natascha (KR 1)	11.15- 12.10 Uhr Workout-Mix Beate (KR 1)
				11.00 - 11.55 Uhr Pilates (Einsteiger) Natascha (KR 1)	11.15 - 12.30 Uhr Indoor Cycling** Philo (KR 2)
11.00 - 11.45 Uhr Cardio Coaching Chris (Cardio)		11.00 - 11.55 Uhr WSG Nicole (KR 1)			** jeden 1. Samstag im Monat (Grundlagenausdauer-Training über 1,5 Stunden)
	17.00 - 17.55 Uhr Bewegter Rücken Diana (KR 1)	17.00 - 17.55 Uhr WSG Alex (KR 1)	16.30 - 17.45 Uhr Helix-Training Carmen (KR 1)	16.00 - 16.55 Uhr Stabile Mitte Pia (KR 1)	
17.30 - 18.25 Uhr Indoor Cycling Diana M. (KR 2)	18.00 - 19.15 Uhr Yoga Basic Alexandra (KR 2)	18.00 - 18.55 Uhr Zumba Raúl (KR 1)	18.00 - 19.00 Uhr Selbstverteidigung Ossi (KR 1)		
19.00 - 19.55 Uhr Pilates für alle Beate (KR 1)	18.00 - 18.55 Uhr Pilates Diana (KR 1)		19.00 - 19.45 Uhr Cardio Coaching Chris (Cardio)	18.00 - 19.15 Uhr Hatha Yoga Flow* Carmen (KR1)	ab 11.00 Uhr SWITCH siehe Aushang
19.15 - 20.10 Uhr Zumba Raúl (KR2)	19.30 - 20.25 Uhr RückenFIT Natalia (KR1)	19.00 - 19.55 Uhr Indoor Cycling Steffi (KR 2)		*für Fortgeschrittene	