

# Kurs auf ein neues Lebensgefühl!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00 - 08:00 Bodyworkout				07:00 - 08:00 Sunrise Yoga		
			09:15 - 10:00 Rücken Fit		10:00 - 11:00 Hot Iron II™	09:30 - 10:00 BodyFit
10:00 - 11:00 offene Spielgruppe*	10:00-11:00 Rückbildung Intensiv*	10:00 - 11:00 MamiFit*	10:00 - 11:00 Pilates mit Baby*	10:00 - 11:00 MamiFit*	11:00 - 11:30 PowerBauch	10:00 - 11:30 HathaYoga
				11:15 - 12:15 Fit mit Babybauch*		
15:45 - 16:30 Kinderturnen*	15:30 - 16:30 MamiFit*	15:45 - 16:30 Kinderturnen*				
16:30 - 17:30 Kinderturnen*	18:00 - 18:30 Rücken Express	16:30 - 17:15 Kinderturnen*	16:15 - 17:00 Kinderturnen*			19:00 - 20:00 Power Bodystyling
18:00 - 19:30 Power Yoga I	18:30 - 19:30 DeepWork®	17.30 - 18:30 Yoga für Schwangere*	18:00 - 19:00 STRONG by Zumba®			20:00 - 20:30 Mobility
19:30 - 20:30 Kickboxen	19:30 - 20:30 BodyArt®	18:30 - 19:30 Hot Iron I	19:00 - 20:00 Dynamic Pilates	18:00 - 18:45 Tabata		
20:30 - 21:00 Blackroll		19:30 - 21:00 Power Yoga II	20:00 - 21:00 ZUMBA®	18:45 - 19:00 Stretch & Relax		

## Legende

- Cardio
- Kräftigung
- Body & Mind
- Yoga
- Mama & Baby
- Funktionelles Training
- Kids
- \* Anmeldung erforderlich