

# Unsere Kurspläne

Gültig ab 15.03.2019

## Gymnastik

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:30-10:25 Bodyfit (Andrea W.)	10:00-10:55 Pilates (Evi B.)	09:30-10:25 Rückenfit (Lisa H.)	10:00-10:55 Yoga Soft (Lisa H.)	10:00-10:55** Rücken Basic Prävention (Miriam)	10:15-11:10 Bodyfit (Evi B./Heike B.)	
10:30-11:25 Rückensoft (Ute)	10:00 – 10:55 Indoorcycling• (Andrea W.)		11:00-11:55 Pilates (Evi/Steffi B.)	10:30-11:30 Functional Zirkel Soft (Sebastian)		Weekend Special Ca. 2x im Monat lt. Aushang •
	11:00-11:55 Rückensoft (Steffi B.)					
18:00-19:25 Yoga (F) (Irina)	18:00-18:55 Rückenfit (Ute)	17:30-18:25 Functional Zirkel (Michi)	18:00-18:55 Functional Zirkel (Ben)	17:30-18:25 Rückenfit (Sabine S.)		
18:00-18:55 Zirkel / Sling (Maike)	19:00-19:55 Pilates (Evi B.)	18:00-18:55 Pilates (Maike)	19:15-20:10 Pilates (Simone G.)	18:30-19:25 Bodyfit (Heike B.)		
19:00-19:55 RII Faszien - Fit (Michi)	19:00 -20:25 Functional Zirkel (Ben)	19:00-19:55 Cardio-Style-Mix (Heike B.)	19:00 – 19:55 Indoorcycling • (Werner)			
19:15 – 20:10 Indoorcycling • (Andrea W.)			19:15-20:15* RII Rücken Plus Prävention (Michi)			

## Aquagymnastik

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	09:45 – 10:30* Aqua Prävention (Marisa)		09:30 – 10:15 Aqua Power (Nils)			
11:00 – 11:30 Aqua Allround (Nils)		11:30 – 12:00 Aqua Allround (Nils)		11:00 – 11:30 Aqua Allround (Nils)	10:30 – 15:30 Freie Nutzung nur mit Saunavertrag	09:30 – 15:30 Freie Nutzung nur mit Saunavertrag
			16:45 – 17:30* Aqua Prävention (Dennis)			
18:30 – 19:15 Aqua Allround (Nils)	18:00 – 18:45 Aqua Power (Nils)		18:00 – 18:45* Aqua Prävention (Dennis)	15:30 – 20:30 Freie Nutzung nur mit Saunavertrag		
19:30 - 20:15 Aqua Power (Nils)	19:00 – 19:45* Aqua Prävention (Michi)	19:30 – 20:15* Aqua Prävention (Michi)	19:00 – 19:45 Aqua Power (Ben)			
	20:00 – 20:45 Aqua Allround (Nils)					