





	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
Nathalie	Pilates 9:00 - 9:45		Susi Workout 9:00	Swantje fit & fünfzig 9:00	Ulli früh & fröhlich Klönschnack Fitmix 4 (for) alle Lüd 9:00	Sandra Jedermann Sunday Yoga 9:00
Nathalie	Die fabelhaften Vier 1. Woche: Step 2. Woche :Yoga 3. Woche: Workout 4. Woche: Faszien&Rücken 9:45 - 10:30	Swantje Fitness für Senioren 10:00	Ulli Rückenschule Präventionskurs 10:00 24.01. - 28.03.	Swantje Faszientraining 50+ Präventionskurs 10:00 25.01. - 15.03.	Ulli Faszientraining Präventionskurs 10:00 26.01. - 16.03.	Sandra Jumping 10:00
Ulli	superfit & fünfzig 16:00		Ulli Rückenschule Präventionskurs 16:00 24.01. - 28.03.	Ulli TRX für Anfänger 16:30 - 17:15		Ulli Faszientraining Präventionskurs 11:00 28.01. - 18.03.
Ulli & Marisa	Jumping 17:00	Susi TRX & Workout 17:00	Ulli Wirbelsäulen- gymnastik 17:00	Ulli Faszientraining 17:15 - 18:00	Sandra Jedermann Friday Yoga 17:00	 Januar & Februar 2018
Swantje	Workout 18:00	Maren Athletic Training 18:00	Ulli Zumba 18:00	Marisa KamiBo* 18:00	Ulli Drums Alive 18:00	
Swantje	Wirbelsäulen- gymnastik 19:00	Maren Langhanteltraining 19:00	Katja Step & Workout 19:00	Keks Zirkeltraining 19:00	Ulli Rückenschule Präventionskurs 19:00 19.01. - 23.03.	
Swantje	Hatha Yoga 20:00 - 21:15	Maren Faszientraining 20:00	Katja Funktionelles Zirkeltraining Präventionskurs 20:00 24.01. - 28.03.	Keks Painfree Faszientraining 20:00		
			Katja Workout 20:00 nur am 3.1., 10.1., 18.1.			

* KamiBo ist ein Fitboxing Kurs.
Fernöstliche Kampfkunst trifft auf athletisches Workout.

-  Auch für Anfänger sehr gut geeignet
-  Mittelstufe. Anfänger sind willkommen und können die Intensität variieren.
-  Nur für Fortgeschrittene und Mutige