


Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Nathalie	Pilates 9:00 - 9:45	Swantje	Fitness für Senioren 70+ ideal für Einsteiger 9:00 <b>ausgebucht</b>	Swantje	Prävention Ganzkörperkräftigung 9:00 ab 23.01.	Ulli	Prävention Rückenschule 9:00 ab 24.01.	Susi	Workout 9:00	Susi	Kraft & Ausdauer Workout 9:00 ab 12.01.	Sandra	Yoga 9:00
Nathalie	Yoga 9:45 - 10:45	Swantje	Fitness für Senioren 10:00	Swantje	Prävention Beckenboden- Gymnastik 10:00 ab 23.01.	Ulli	Aroha 10:00 Uhr	Susi	Fitness für Senioren 70+ ideal für Einsteiger 10:00	Susi	Antara 10:00 ab 12.01.	Sandra	Jumping für Anfänger 10:00
Ulli	Prävention Rückenschule 15:00 ab 18.03.												
Ulli	superfit & fünfzig 16:00			Ulli	Prävention CardioGym 16:00 ab 23.01.	Ulli	TRX Basic 16:30 - 17:15	Ulli & Sandra	Prävention Mit Bewegung abnehmen 16:00 ab 25.01.				
Marisa	Step & Workout 17:00	Marisa	Jumping 17:00	Ulli	Aroha 17:00	Ulli	Faszientraining 17:15 - 18:00	Sandra	Painfree Fascia 17:00 ab 11.01.				
Swantje	Workout 18:00	Maren	TRX & Workout 18:00	Katja	Wirbelsäulen- gymnastik 18:00	Ulli	Strong by Zumba 30 min, ohne Anmeldung 18:00	Ulli	Aroha 18:00 ab 11.01.				
Swantje	Wirbelsäulen- gymnastik 19:00	Maren	Langhantel- training 19:00	Katja	Step & Workout 19:00	Keks	Zirkeltraining 18:30	Ulli	Prävention Funktionelles Zirkeltraining 19:00 ab 25.01.				
Swantje	Yoga 20:00 - 21:15	Maren	Yoga 20:00	Katja	Prävention Ganzkörperkräftigung Schwerpunkt Rücken 20:00 ab 23.01.	Ulli & Keks	Prävention Rückenschule 20:00 ab 24.01.						



**Januar & Februar  
2019**

- Besonders für Anfänger gut geeignet.
- Mittelstufe. Anfänger sind willkommen.
- Nur für Fortgeschrittene und Mutige.

Noch mehr Zusatzstunden und Specials findest Du auf unserer Internetseite: [www.fitundfroehlich.de](http://www.fitundfroehlich.de).