





	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
Nathalie	Pilates 9:00 - 9:45	Swantje Fitness für Senioren 70+ ideal für Einsteiger 9:00	Swantje Prävention Ganzkörperkräftigung 9:00 bis 27.03.	Ulli Prävention Rückenschule 9:00 bis 28.03.	Susi Workout 9:00	Susi Kraft & Ausdauer Workout 9:00	Sandra Yoga 9:00	
Nathalie	Yoga 9:45 - 10:45		Swantje Fitness für Senioren 10:00	Swantje Prävention Beckenboden- Gymnastik 10:00 bis 27.03.		Susi Fitness für Senioren 70+ ideal für Einsteiger 10:00	Susi Antara 10:00	Sandra Jumping für Anfänger 10:00
						<h1>März 2019</h1>  <p>01.03. Easy-Ausdauer mit Katja 08.03. Easy-Ausdauer mit Katja 15.03. Drums Alive mit Marisa 22.03. Zumba mit Ulli 29.03. Bokwa mit Ulli</p>		
Ulli	superfit & fünfzig 16:00		Ulli Prävention CardioGym 16:00 bis 27.03.	Ulli TRX Basic 16:30 - 17:15	Ulli & Sandra Prävention Mit Bewegung abnehmen 16:00 bis 15.03.			
Marisa	Step 17:00	Maren Yoga 16:30 - 18:00	Ulli Aroha 17:00	Ulli Faszientraining 17:15 - 18:00	Sandra Painfree Fascia 17:00			
Swantje	Workout 18:00	Maren TRX & Workout 18:00	Katja Wirbelsäulen- gymnastik 18:00	Ulli Strong by Zumba <small>30 min, ohne Anmeldung</small> 18:00	Team Freitags Special 18:00			
Swantje	Wirbelsäulen- gymnastik 19:00	Keks Langhantel- training 19:00	Katja Step & Workout 19:00	Keks Zirkeltraining 18:30	Ulli Prävention Funktionelles Zirkeltraining 19:00 bis 29.03.			
Swantje	Yoga 20:00 - 21:15		Katja Prävention Ganzkörperkräftigung Schwerpunkt Rücken 20:00 bis 27.03.	Ulli & Keks Prävention Rückenschule 20:00 bis 28.03.				

Neue Präventionskurse ab Ende April!

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