




	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
Nathalie	Pilates 9:00 - 10:00	Fitness für Senioren 70+ ideal für Einsteiger 9:00	Zirkeltraining 9:00	Fit & fünfzig 9:00	Workout 9:00	Yoga 9:00
Nathalie	Yoga 10:00 - 11:00	Fitness für Senioren 10:00	Prävention Rückenschule 10:00 ab 08.05.	Prävention MamaWORKOUT 10:00 ab 09.05.	Fitness für Senioren 70+ ideal für Einsteiger 10:00	Jumping für Anfänger 10:00
Ulli	superfit & fünfzig 16:00				Prävention Mit Bewegung abnehmen 16:00 ab 10.05.	
Marisa	Step 17:00	Yoga 16:30 - 18:00	Aroha 17:00	TRX Basic 16:30 - 17:15	Painfree Fascia 17:00	
Ulli	Workout 18:00	Zirkeltraining 18:00	Wirbelsäulengymnastik 18:00	TRX 18:00 – 18:45	Zumba im Mai Drums Alive im Juni 18:00	
Ulli	Wirbelsäulengymnastik 19:00	Langhanteltraining 19:00	Step & Workout 19:00	Zirkeltraining 19:00	Prävention Ganzkörpertraining Mittelstufe bis Fortgeschrittene 19:00 ab 26.04.	
Sandra	Yoga 20:00 - 21:15		Workout 20:00			

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

Mai/Juni 2019

