

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Sonntag		
Natha-	Pilates 9:00 - 9:45	Swantje	Prävention Ganzkörperkräftigung 70+ bis 18.12. 9:00	Susi	Workout 9:00	Swantje	fit & fünfzig 9:00	Ulli	Step & Workout 9:00	Sandra	Yoga 9:00	
Nathalie	Yoga 9:45 - 10:45	Swantje	Fitness für Senioren 10:00	November & Dezember 2018				Ulli	Prävention Funktionelles Zirkeltraining bis 07.12. 10:00	Specials am Freitag Feelings 02.11. Antara Susi 09.11. Painfree Faszia Sandra 16.11. Aroha Ulli 23.11. Balanced Body Nathalie 30.11. Yoga meets Pilates Nathalie 07.12. Painfree Faszia Sandra 14.12. Advents-Yoga Nathalie 21.12. Xmas Feelings Sandra & Ulli 28.12. Aroha Ulli		
		Swantje	Prävention Beckenboden Gymnastik bis 18.12. 11:00					Ulli	Prävention Neue Rückenschule bis 05.12. 16:00			
Ulli	superfit & fünfzig 16:00			Ulli	Wirbelsäulen- gymnastik 17:00	Ulli	Faszientraining 17:15 - 18:00	Ulli	Specials am Freitag Feelings 17:00			
Marisa	Step & Workout 17:00											
Swantje	Workout 18:00	Maren	TRX & Workout 18:00	Ulli	Zumba 18:00	Keks	Zirkeltraining 18:00	Ulli	Prävention Spring dich fit Trampolinkurs bis 07.12. 18:00			
Swantje	Wirbelsäulen- gymnastik 19:00	Maren	Langhanteltraining 19:00	Katja	Step & Workout 19:00	Ulli & Marisa	STRONG by Zumba™ 19:00 9x, nur mit Anmeldung ab 01.11.	Ulli	Prävention Ganzkörperkräftigung Schwerpunkt Langhantel bis 07.12. 19:00			
Swantje	Yoga 20:00 - 21:15	Maren	Yoga 20:00	Katja	Prävention Ganzkörperkräftigung Schwerpunkt Langhantel bis 05.12. 20:00							

Vorschau 2019: Die neuen Präventionskurse: Abnehmen mit Bewegung, Rückenschule, Faszientraining u.s.w. starten ab Januar, Aroha bekommt eine feste Stunde in der Woche, Jumping findet wieder Sonntags statt.