

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Sonntag			
Nathalie	Pilates 9:00	Swantje	Präventionskurs Ganzkörperkräftigung 70+ 9:00	Ulli	TRX Basic 09:00	Swantje	Wirbelsäulen- gymnastik 09:00	Katja	Langhanteltraining 9:00	Ulli	Faszien aktiv 9:00		
Nathalie	Yoga 10:00	Swantje	Fitness für Senioren 10:00	Ulli	Präventionskurs Faszientraining 10:00	Swantje	Präventionskurs Ganzkörperkräftigung 60+ 10:00	Katja	Präventionskurs MamaWORKOUT-Fitness 10:00	Ulli	Allwetter Workout 10:00	Sandra	Jumping 10:00
				Katja	Wirbelsäulen- gymnastik 15:00					Sandra	Yoga 11:00		
Ulli	superfit & fünfzig 16:00	Marisa	TRX Basic 16:00 - 16:45	Katja	Allwetter Workout 16:00	Ulli	Prävention Ganzkörper- kräftigung 16:00	Ulli	TRX Basic 16:00 - 16:45	Sandra	Faszien relax 16:00		
Marisa	Step 17:00	Nathalie	Yoga 17:00	Katja	Langhanteltraining 17:00	Ulli	Drums Alive 17:00	Sandra	Faszien relax 17:00				
Swantje	Workout 18:00	Ulli	Allwetter Aroha 18:00	Marisa	Workout 18:00	Ulli	Wirbelsäulen- gymnastik 18:00	Keks	Workout 18:00	Pascal	Intervall-Workout 18:00		
Swantje	Wirbelsäulen- gymnastik 19:00	Marisa	Jumping 19:00	Ulli	Aroha 19:00	Keks	Langhanteltraining 19:00	Pascal	TRX Yoga 19:00				
Swantje	Yoga 20:00 - 21:15	Isa	Zumba 20:00	Ulli	Step 20:00	Ulli	Präventionskurs Aktiver Rücken 20:00	Pascal	Präventionskurs Ganzkörperkräftigung 20:00				

Kursplan für
Oktober
28.09. - 01.11.



 Besonders für Anfänger gut geeignet.
 Mittelstufe
 für Mutige und Fortgeschrittene
 Outdoorkurse