


| Zeit | Montag | | Dienstag | | Mittwoch | Donnerstag | | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------|---|---------------------|---|---|---|--|--|---|---|-----------------------------|
| 9:00 | Prävention Ganzkörperkräftigung 31.01. - 04.04. Ulli | Pilates Nathalie | Prävention Ganzkörperkräftigung Senioren 70+ 01.02. - 05.04. Ulli | Fitness für Senioren 70+ Ulli | Workout Sigi | Präventionskurs Aktiver Rücken 03.02. - 07.04. Swantje | Langhanteltraining Katja | | Faszientraining Ulli | |
| 10:00 | Yoga Nathalie | | Fitness für Senioren Ulli | | Indoor Cycling Sigi | Gymnastik 60+ Swantje | | Präventionskurs MamaWORKOUT 14.01. - 18.03. Katja | Workout Nina | |
| 11:00 | <div style="background-color: orange; color: white; padding: 10px; text-align: center;"> Kursplan 10.01. - 30.01.2022 </div> | | | | | Yoga Swantje | |  | Indoor Cycling Isa | |
| 12:00 | | | | | | Zumba Isa | | | | |
| 16:00 | Superfit & 50 Ulli | | TRX Basic Nina | | Präventionskurs Ganzkörperkräftigung 02.02. - 06.04. Ulli | Präventionskurs Faszientraining Schwerpunkt Rücken 03.02. - 07.04. Katja | Faszientraining Sandra | Indoor Cycling Svea | | |
| 17:00 | Step Marisa | | Indoor Cycling Nina | | Aroha Ulli | Wirbelsäulengymnastik Katja | | Indoor Cycling Sandra | Indoor Cycling Sandra | Zirkeltraining Marisa |
| 18:00 | Langhanteltraining Marisa | | Quattro Workout Marisa | | Yoga Sandra | | Indoor Cycling Katja | Indoor Cycling Pascal | | |
| 19:00 | Wirbelsäulengymnastik Marisa | | Jumping Marisa | | Indoor Cycling Sandra | | Step Ulli | TRX Yoga Pascal | | |
| 20:00 | Prävention Rückenfit für Männer 31.01. - 04.04. Ulli | Kaha Sigi | Prävention Zirkel-Training 01.02. - 05.04. Marisa / Ulli | Termine buchbar für Vereine und Mannschaften 04.01. 11.01. 18.01. 25.01. | Prävention Aktiver Rücken 02.02. - 06.04. Ulli | Indoor Cycling Keks | Prävention Ganzkörperkräftigung 03.02. - 07.04. Ulli | Termine buchbar für Vereine und Mannschaften 06.01. 13.01. 20.01. 27.01. | Termine buchbar für Vereine und Mannschaften 07.01. 14.01. 21.01. 28.01. | 04.02. 11.02. 18.02. 25.02. |

- Anfänger & alle
- Mittelstufe
- Fortgeschrittene

Terminanfrage:
 Ulli Happ: 0172 722 17 29