

<u>Fitness- und Entspannungsangebote</u> 			
Montag			
Gym.-Raum	Halle	Dachstudio	VW Halle
X	09.00-09.50 Stabilisation Rika		
		10.00-10.50 WSG Rika	
	12.00-12.45 Fit-Mix Rika		
	18.00-18.50 Yogilates Dani		18.15-19.05 Fit-Mix Corinna
		19.00-19.50 Pilates Dani	
	19.30-20.20 Power Intervall Andrea		

<u>Fitness- und Entspannungsangebote</u>			
Dienstag			
Gym.-Raum	Halle	Dachstudio	VW Halle
X		08.30-09.20 BBP Rika	
	09.00-09.50 Senioren 60+ Andrea		
	10.00-10.50 Senioren 60+ Rika		
		12.15.-13.15 Yoga Nadine	
			17.00-17.50 Functional Dani
	18.15-19.05 Functional Dani		
		19.45-21.00 Vinyasa Yoga Dani	

<u>Fitness- und Entspannungsangebote</u>			
Mittwoch			
Echternstraße	Halle	Dachstudio	VW Halle
	08.15-09.15 Deep Work Andrea		
17.30-18.20 Stabilisation Corinna			
	18.30-19.20 Deep Work Andrea		
			19.00-20.00 Energy Dance Corinna
		19.45-21.00 Yin Yoga Nadine	

<u>Fitness- und Entspannungsangebote</u> 			
Donnerstag			
Gym.-Raum	Halle	Dachstudio	VW Halle
X		08.30-09.20 Stabilisation Corinna	
	09.30-10.20 Frauen 60+ Corinna		
			17.00-17.50 Bodyworkout Rika
	18.30-19.20 Power Intervall Rika		

<u>Fitness- und Entspannungsangebote</u>			
Freitag			
Gym.-Raum	Halle	Dachstudio	Outdoor
X		08.30-09.20 Yogilates Dani	
		09.30-10.20 Bodyworkout Dani	
		16.00-16.50 Stabilisation Rika	
		17.00-17.30 Stretch&Relax Rika	

<u>Fitness- und Entspannungsangebote</u>			
Sonntag			
Gym.-Raum	Halle	Dachstudio	Westpark
X			10.00-11.00 Deep Work Andrea
			11.15-12.15 Zumba Rebecca