


















































Mittwoch				
Gym.-Raum	Halle	Dachstudio	Echternstraße	Rote Wiese
08.15-09.15 Deep Work Andrea  		08.30-09.30 Entspannungskurs Nicole  		
			10.00-11.00 Hocker 70+ Margot  	
		10.30-11.30 WSG** Uschi 		
16.30-17.30 Bodyworkout Maren 		16.30-17.30 WSG** Uschi 		
17.30-18.30 Bodyworkout Jenny 		17.30-18.30 Stabilisation Corinna  		
18.30-19.30 Deep Work Andrea  		18.30-19.30 Stabilisation Corinna  		
	19.30-20.30 Bodyworkout Corinna 	19.45-21.15 Yin Yoga Dani  		

Donnerstag				
Gym.-Raum	Halle	Dachstudio	Echternstraße	Rote Wiese
07.30-08.30 Functional Laura 				
	08.30-09.30 Frauen 50+ Konstantin 	08.30-09.30 Stabilisation Maren  		
			09.45-10.45 Frauen 50+ Konstantin 	
10.00-11.00 Bodyworkout Edeltraut 		10.00-11.30 Yoga Birgit  		10.30-11.30 Buggyworkout mit Baby Dani   
11.15-12.00 Cycling Low* Edeltraut  		12.15-13.15 Rücken-Fit 		
17.30-18.00 BWO 		17.00-18.00 Pilates Antje  		
18.00-19.30 Cycling High* Hardy  	18.30-19.30 Step & Tone Maren   	18.00-19.00 Pilates Antje  		18.00-19.00 Senioren 50+ Hubertus 
	19.30-20.30 Langhantel* Maren 	19.00-20.00 WSG** Ulrike 		
		20.00-21.30 Yoga Susanne  		


Freitag

Gym.-Raum Halle Dachstudio Echternstraße Rote Wiese


10.30-11.30
Bodyworkout
Maren




18.00-19.00
BBP
Rika




08.30-09.30
Yogilates
Dani



09.30-10.30
Pilates mit Baby
Dani



10.30-11.30
Fit-Mix mit Baby
Dani




17.00-18.00
Stabilisation
Rika




18.00-19.30
Yoga
Susanne




09.30-10.30
Gymnastik für Starke
Rika



10.30-11.30
Frauen 50+
Rika



09.00-10.00
Senioren 50+
Andrea




Sonntag

Gym.-Raum Echternstraße Dachstudio

10.00-11.00
Zumba
Bettina



11.00-12.00
Deep Work
Andrea



 **Koordination**

 **Entspannung**

 **Beweglichkeit**

 **Kraft**

 **Herz-Kreislauf**


leicht mittel schwer

 **Kurs mit Baby**
bis 12 Monate

* **mit Voranmeldung**

** **Sonderbeitrag**
pro Quartal 15,00€