




























































Mittwoch

Gym.-Raum	Halle	Dachstudio	Echternstraße	Rote Wiese
08.15-09.15 Deep Work Andrea  		08.30-09.30 Entspannungskurs Nicole  		
		10.30-11.30 WSG** Uschi 	10.00-11.00 Hocker 70+ Margot  	
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 Rosi 	08.30-09.30 Stabilisation Maren  		
10.00-11.00 Bodyworkout Edeltraut 		10.00-11.30 Yoga Birgit  	09.45-10.45 Frauen Konstantin 	
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 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
		08.30-09.30 Yogilates Dani 		09.00-10.00 Senioren Andrea 
		09.30-10.30 Pilates mit Baby Dani 	09.30-10.30 Gymnastik für Starke Rika 	
10.30-11.30 Bodyworkout Maren 		10.30-11.30 Fit-Mix mit Baby Dani 	10.30-11.30 Frauen 50+ Rika 	
		17.00-18.00 Stabilisation Rika 		
18.00-19.00 BBP Rika 		18.00-19.30 Yoga Susanne 		

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€