

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:45		Beckenboden-Training 8.45-9.45h Katha		Rücken Fit 8.45-9.45h Celina			
09:00	Fitness Yoga 9.15-10.45h Tina C.						
10:00			B O P 9.30-10.30h Tina C.	B O P 10-11h Britta	Aquagym 10-10.45h Anja	Rücken Fit 9.30-10.30h Celina	
11:00	Sling 10.45-11.45h Celina	Body Workout 10-11h Britta	Rücken Fit 10.30-11.30h Tina C.		Aquagym 10.45-11.30h Anja	Entspannung 10.30-11h Celina	Rondo 10.30-12h
12:00	<p>Eine Anmeldung für die Teilnahme ist für die Kurse Nordic Walking, Aquagym, Spinning, Rücken Fit freitags (9.30-10.30 Uhr) sowie fürs Rondo nötig. Rufe an (0202-7492-222) oder sprich uns persönlich an :)</p> <p>Hybrid-Kurse (online AKTIV LIVE + Präsenzkurs) Hybrid-Kurse mit Fokus auf den Teilnehmern im Kursraum Präsenzkurs (nicht online) Onlinekurs (nur online; nicht vor Ort) Spinning (BZS 1/outdoor) und Nordic Walking Aquagym</p>						Step 11-12h Caro
13:00	<p>Bitte auch Informationen auf der Homepage beachten!</p>						
14:00							
15:00			Rücken Fit 15.30-16.30h Britta				
16:00							
17:00	Rücken Fit 17-18h Britta		Spinning 17-18h Tanja	Aquagym 16.45-17.30h Britta	Pilates 16.45-17.45h Nicole	Spinning 17-18h Michael Illhardt	
18:00	Body Workout 18-19h Britta	Rücken Fit 18-19h Angelika	Spinning 18-19h Michael	Lift 18-19h Caro	Aquagym 17.30-18.15h Britta	Fitness Mix 18-19h Caro	
19:00	Fitness Yoga 19-20h Britta	Workout 19-20h Angelika	Spinning 19-20h Michael	Step 19-20h Caro	Nordic Walking 18.30-20h Andrea Haltestelle Boltenberg		
20:00				Aquagym 20-20.45h Kerstin	Relax Yoga 18.00-19.15h Tina C.	Spinning 18.30-19.30h Elke	
21:00					Workout 19.30-20.30h Silke		
					Stretch 20.30-21h Silke		
							gültig ab 18.08.22



02.07.: -
09.07.: -
16.07.: Yin Yoga: open hip - happy back (Sandra Georgi)
23.07.: -
30.07.: Hatha Yoga (Iris)
06.08.: Workout mit Fokus Bauch (Angelika)
13.08.: Workout mit Fokus Bauch (Angelika)
20.08.: Rücken Fit & Stretch (Sandra)
27.08.: Hatha Yoga (Iris)
03.09.: Faszienyoga: Myofascial Release (Sandra Georgi)
10.09.: Rücken Fit & Stretch (Sandra)
17.09.: Hatha Yoga (Iris)
24.09.: Workout mit Fokus Bauch (Britta)

Anmeldung für die Teilnahme vor Ort eine Woche im Voraus notwendig