Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:45				Rücken Fit 8.45-9.45h Kerstin			
09:00	Fitness Yoga 9.15-10.45h Tina	Bauch Express 9.30-10h Britta	BOP 9.30-10.30h Tina		Rücken Fit 9.30-10.30h Celina		
10:00		Body Workout 10-11h Britta	Rücken Fit 10.30-11.30h Tina	BOP 10-11h Britta		Rondo 10.30-12h	Step 11-12h Caro
11:00	Sling 10.45-11.45h Celina						Spinning 10.15-11.45h wechselnde Kursleiter
12:00						03.10.: Rücken Fit & Stretch (Britta) 10.10.: Hatha Yoga (Iris)	Body Workout 12-13h Caro
13:00		Eine Anmeldung für die Teilnahme ist für die Kurse Aquagym, Spinning sowie fürs Rondo nötig. Rufe an (0202-7492-222) oder sprich uns persönlich an :) Hybrid-Kurse (online AKTIV LIVE + Präsenzkurs) Hybrid-Kurse mit Fokus auf die Teilnehmer im Kursraum (online AKTIV LIVE + Präsenzkurs) Präsenzkurs (nicht online) Spinning Aquagym **Öffnungszeiten:** Mo. Mi. Fr.: 9-22 Uhr Di. Do.: 8-22 Uhr Sa. So.: 10-19 Uhr Bitte auch Informationen auf der Homepage beachten!			Yoga im Sitzen 12.45-13.45h Andrea	17.10.: Power Cycle (Anna-Lena) 24.10.: Slow move and Yin Yoga (Sandra) 31.10.: Yoga mit Gymnstikball (Andrea) 07.11.: Rücken Fit & Stretch (Britta) 14.11.: Hatha Yoga (Iris)	
14:00						21.11.: Power Cycle (Anna-Lena) 28.11.: Winter Yin Yoga (Sandra) 05.12.: Rücken Fit & Stretch (Britta) 12.12.: Power Cycle (Anna-Lena) & Release and reset Yoga (Sandra)	
15:00						19.12.: Hatha Yoga (Iris)	
16:00			Rücken Fit 15.30-16.30h Britta			26.12.: -	
17:00	Rücken Fit 17-18h Britta		Spinning 17-18h Tanja Aquagym 16.45-17.30h Britta Aquagym 17.30-18.15h Britta	Pilates 16.45-17.45h Nicole			
18:00	Body Workout 18-19h Britta Spinning 18.15-19.15h Anna-Lena	Rücken Fit 17.45-18.45h Kerstin Spinning 18-19h Michael	Lift (Langhantel Training) 18-19h Caro	Yoga 18-19.15h Tina Spinning 18.30-19.30h Elke	Fitness Mix 18-19h Caro	Anmeldung für die Teilnahme vor Ort eine Woche im Voraus notwendig	
19:00	Slider-Training 19-20h Britta		Step 19-20h Caro Aquagym 19.15-20h Lisa				gültig ab 09.11.2026
20:00							
21:00							