

























MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.00 – 10.00 Step / Workout 	09.30 – 11.00 Kundalini Yoga 					Specials gem. Aushang
15.00 – 16.00 Kinderturnen ab 3-7 Jahre	14.30 – 15.30 Seniorenfit					
	16.00 – 17.00 Mutter & Kind Turnen (2-3 Jahre)	15.30 – 16.30 Dance Kids ab 6 Jahre	16.00 – 17.30 Psychomotorik			11.00-12.00 Outdoor FitCamp
18.00 – 19.00 Herzsportgruppe 	17.00 – 18.00 Mutter & Kind Turnen (2-3 Jahre)	16.45 – 18.00 Hatha Yoga 	17.30 – 19.00 Psychomotorik		Specials gem. Aushang	
17.45 – 18.30 Flexi Bar 	17.15 – 18.00 Pilates 	18.00 – 19.00 Body Toning 	17.30 – 18.45 Hatha Yoga 	16.00 – 17.00 Dance Teens ab 11 Jahre		
18.30 – 19.30 Hot Iron 	18.00 – 18.45 WSG 	19.00 – 20.00 Langhantelworkout 	18.45 – 19.45 Zumba 	17.00 – 18.00 Hot Iron II 		
19.00 – 20.00 Jedermann Fit	19.00 – 20.00 Indoor Cycling 	20.00 – 21.00 Indoor Cycling 	19.45 – 20.45 Bodyforming 	18.00 – 19.00 KrankingCross 		
		20.00 -21.30 Jedermann Cardio		19.00 – 20.00 Indoor Cycling 		

Sehr leicht  Leicht  Moderat  Intensiv  Maximum 

Vereinsangebote sind **rot** dargestellt

Anmeldung für KrankingCross und Indoor Cycling erforderlich

Öffnungszeiten Studio: Mo. - Do. : 9:30 - 12:00 Uhr & 16:30 - 21:00 Fr.: 09:0 - 12:00 & 16:30 - 20:00 Sa. & So.: 11:00 - 14:00 Uhr