

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
Studio 1 oben	Studio 2 unten	Studio 1 oben	Studio 2 unten	Studio 1 oben	Studio 2 unten	Studio 1 oben	Studio 2 unten	Studio 1 oben	Studio 2 unten	Studio 1 oben	Studio 2 unten	Studio 1 oben	Studio 2 unten
8.30 – 9.45 Yoga f. d. Rücken (Präv)*	9.30 – 10.30 Body Shape *	10.30 – 11.30 Body Shape *	10.15 – 11.15 WSG*	09.30 – 10.20 Zumba*	10.00 – 11.15 Yoga*	10.30 – 11.30 Pilates*	09.00 – 10.00 Fit for Balance	08.30 – 09.45 Yoga*	10.30 – 11.30 Body Shape* & Flexi Bar*	10.30 – 11.20 Body-workout		10.30 – 11.45 PZG* & mehr	10.15 – 11.45 Yogilates*
10.00 – 11.15 Yoga f. d. Rücken (Präv)*								10.00 – 11.15 Yoga*		11.30 – 12.30 Step 1–2			
		17.15 – 18.15 WSG* (Präv.)		<h1>KURSPLAN</h1>						 ab Februar 2019			
18.00 – 19.15 Yoga*	18.10 – 19.10 BodyArt strength	18.30 – 19.30 WSG* (Präv.)		18.30 – 19.30 Pilates*	18.15 – 19.15 Funkt. Zirkel-Training*	18.00 – 19.00 Langhantel Training*	18.30 – 19.30 Funkt. Zirkel-Training*					17.30 – 18.45 Yoga*	
19.25 – 20.40 Yoga* (Präv.)	19.20 – 20.10 deep WORK	19.40 – 20.40 Yoga 2*	19.00 – 20.00 Functional Training*	19.45 – 21.00 Yoga 2*	19.30 – 20.20 Zumba*	19.15 – 20.15 Faszien*		19.30 – 20.30 Langhantel Training*	19.35 – 20.50 Yoga*	KURSKENNZEICHNUNG ohne alle – 1 Einsteiger – 2 Mittelstufe * limitierte Teilnehmerzahl nur mit Kurskarte (erhältlich unmittelbar vor Kursbeginn) ** extra kostenpflichtig			