














Kursplan ab dem **11. September 2019**

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Sonntag
großer Saal	kleiner Saal	großer Saal	kleiner Saal	großer Saal	kleiner Saal	großer Saal	kleiner Saal	großer Saal	kleiner Saal	großer Saal
9:30 RückenFit Dagmar	9:30 Fit 50+ Paulina	9:45 RückenFit Ellen		9:30 Basic Step Dagmar		9:30 M-Step Dagmar				
	10:30 Entspannung Paulina	10:45 Yoga Ellen		10:30 Fit 50+ Christine L.	10:30 Pilates Ellen	10:30 Osteoporose Fit 50+ Dagmar	09:00 Sturz- prophylaxe Jochen	16:00 Dancing Kids 2-5 Jahre Janine im Squash-Court		10:30 M-Step Team
 17:15 TRX Workout Dagmar	17:30 RückenFit Christine A.	17:30 Aerobic Workout Dagmar	 17:45 TRX Cardio Ellen	18:00 REHA Herzsport	18:00 Fitness- gymnastik Juliane		10:30 Pilates Ellen	16:00 RückenFit Christine A.	17:00 Dancing Kids 6-8 Jahre Janine im Squash-Court	11:30 Bodystyle B/B/P Team
18:00 RückenFit Dagmar	18:30 Stretching Christine A.	18:30 M-Step Dagmar	18:30 Pilates Ellen	19:00 Dance Juliane	19:00 RückenFit Pavel			17:00 CrossFitness Dagmar	17:00 Basic Step Christine A.	
19:00 F-Step Dagmar		19:30 Fatburner Alex	19:30 TRX-Athletik Adam	20:00 Zumba Juliane		 18:00 TRX Workout Willi	17:30 RückenFit Michelle	18:00 F-Step Dagmar	18:00 Stretching Christine A.	
20:00 CrossFitness Dagmar	 17:45  Jumping Fitness 	 18:15  Jumping Fitness  Jessica			 19:15  Jumping Fitness  Jessica	20:00 Yoga Petra Sch.	18:45 Functional Fitness Willi	19:00 Zumba Juliane	19:00 Bodystyle B/B/P Evi	
	18:45 Cycling Evi	8:30 Cycling Ellen	19:15 Cycling Christine K./ Martin	9:15 Cycling Ellen		19:00 Cycling Christine K.				10:15 Cycling Team