



Tag	Kurs	Trainer*in	Zeit
Montag	BODYPUMP®	Joëlle M.	09:00 - 09:55
	Vital-Fit	Joëlle M.	10:00 - 10:55
	BODYPUMP®	Ursula B.	12:00 - 12:55
	Functional Fitness Indoor	Fabian K.	18:00 - 18:55
	Coretraining	Deborah B.	19:30 - 19:55
	BODYPUMP®	Deborah B.	20:00 - 20:55
Dienstag	Antara®	Nadia B.	09:00 - 09:55
	Power Yoga	Marianne B./Tanja B.	10:00 - 11:10
	Pilates	Ursula B.	18:00 - 18:55
	Step	Corina S.	19:00 - 19:55
Mittwoch	TôSôX®	Jutta E.	09:00 - 09:55
	Pilates	Gaby S.	10:00 - 10:55
	M.A.X.®	Michèle S.	18:00 - 18:25
	BODYPUMP®	Michèle S.	18:30 - 19:25
Donnerstag	Intervall Training	Christa D.	09:15 - 09:55
	Pilates	Christa D.	10:00 - 10:55
	Yoga	Maja A.	18:00 - 18:55
	BODYPUMP®	Nadia B.	19:00 - 19:55
Freitag	Stretching «Stretch in Red»	Joëlle M.	08:30 - 08:55
	Intervall meets BODYATTACK®	Joëlle M.	09:00 - 09:25
	Coretraining «Core & Weights»	Corina S.	09:30 - 09:55
	Vital-Fit mit Techniktraining	Corina S.	10:00 - 10:55
Samstag	M.A.X.® meets Coretraining	Michèle S.	09:45 - 10:40
	BODYPUMP® «extended»	Michèle S.	10:45 - 11:55
	BODYPUMP® «Release 126 meets Hip Hop»	Aybüke K.	12:00 - 13:10
Sonntag	Yoga «Red-Balancing»	Siobhan M.	09:30 - 10:55

Betreutes Kinderparadies (Kinder bis zum 9. Geburtstag)

Montag bis Freitag:	08:45 – 11:30
Samstag:	09:30 – 12:30

