

Uhrzeit	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH	
7:00-7:45						Body Art Britt R2 G - F
8:10-8:50	A Aqua-Jogging Bad 8:15-9:00 Uhr, Tine G	Gesunder Rücken R1 Steffi G - F	A Aqua-Gymnastik Bad 8:45-9:25 Uhr, Melanie G		A Aqua-Hüfte-Knie Bad 8:45-9:30 Uhr, Steffi G	Ges. Bew. & Yoga R1 8:00-8:40 Uhr, Sonja R - G
9:10-9:50	A Aqua-Jogging Bad 9:05-9:50 Uhr, Tine G	Easy Cycling und Cycle Well IC A Steffi G - F	A Aqua-Gymnastik Bad 9:30-10:10 Uhr, Melanie G	Yoga R1 Andrea G - F	A Aqua-Gymnastik Bad 9:35-10:20 Uhr, Bettina G	Rückenfit R1 9:00-9:40 Uhr, Sonja G - F
	Body Art Mobility R1 Christoph G - S	Faszien & Koordination R2 9:00-9:40 Uhr, Katrin R - F			Gesunde Knie/Hüften H2 9:00-9:40 Uhr, Christine G	Langhantel-Workout R2 Carolin (ab 7.10.) F - S
10:10-10:50	Wirbelsäulen-Gymnastik H3 Bettina G	A Indoor Cycling IC 10:10-11:00 Uhr, Margit F	Energy Dance H3 10:00-10:45 Uhr, Wanja G - F	A Cycle Well IC Parveen R - G	Bauch-Beine-Po R1 Astrid G - F	A Indoor Cycling IC 10:10-11:00 Uhr, Carolin S
	A Aqua-Jogging Bad 9:55-10:40 Uhr, Tine G	Hot Iron R2 10:00-10:50 Uhr, Christoph F - S	A Aqua-Gymnastik Bad 10:15-10:55 Uhr, Melanie G	Step & Workout R2 10:00-10:40 Uhr, Andrea G - S	A Aqua-Gymnastik Bad 10:25-11:10 Uhr, Bettina G - F	
11:10-11:50	Fit & Aktiv H3 Bettina G - F				Stretching R1 Doris G - A	
15:10-15:50			Gesunder Rücken R1 Kathrin R - G			
16:10-16:50						
17:10-17:50		Total Body R1 Astrid G - S			Bauch, Beine, Rücken R1 Astrid G - F	
18:10-18:50	A Aqua-Jogging Bad 18:05-18:50 Uhr, Anita G - F	A Power Kettlebell R2 18:00-18:40 Uhr, Tobi S	Faszien, Kraft, Bewegl. A R2 Christine G - A		A Aqua-Power Bad 18:50-19:35 Uhr, Silvia F - S	Power Dumbell A R2 18:00-18:50 Uhr, Tobi G - F
	Rückenfit R1 Astrid G - F	A Indoor Cycling IC 18:15-19:30 Uhr, Margit F - S	Outdoor-Fitness, 18:30-20:00 Sch Jan, Schlosspark Voliere F - A	A Aqua-Jogging Bad 18:50-19:35 Uhr, Hanna F - S		A Indoor Cycling IC 18:15-19:30 Uhr, Fréd F - A
19:10-19:50	A Aqua-Jogging Bad 18:55-19:40 Uhr, Anita G - F	Step R1 Carmen F - S	Zumba R1 19:10-20:00 Uhr, Jana F - S	A Indoor Cycling IC 19:15-20:30 Uhr, Fréd F - S	Energy Dance H4 19:10-20:00 Uhr, Wanja G - F	
	Functional Training H2 A 18:50-19:20 Uhr F - S	Faszien & Pilates R2 19:00-19:40 Uhr, Annette G - F	A Aqua-Jogging Bad 19:40-20:25 Uhr, Hanna F - S	Body Burn Quickie R2 19:10-19:40 Uhr, Gergö F - S	A Aqua-Power Bad 19:40-20:35 Uhr, Silvia F - S	
20:10-20:50	Functional Training H2 A 19:35-20:05 Uhr F - S		Power Yoga H2 20:10-21:00 Uhr, Birgit G - F		Energy Dance H4 20:10-21:00 Uhr, Wanja G - F	A Rückenfit R2 20:00-20:40 Uhr, Fréd F - A

