



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
	9.45-10.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik Viktor	8.45-9.30 Uhr Fitness-Gymnastik Paul		9.45-10.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik Viktor	
	10.30-11.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Viktor	10.00-10.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Viktor		10.30-11.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik Viktor	10.00-10.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Alle ☺
	11.15-11.45 Wirbelsäulengymnastik Viktor	10.45-11.15 Uhr TRX Viktor		11.15-11.45 Wirbelsäulengymnastik Viktor	
18.15-19.15 Uhr Intervall-Training Helen	16.15-17.15 Uhr Yoga Karina	16.45-17.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik Liana		16.45-17.45 Uhr Indoor – Cycling Viktor	
18.30-19.00 Uhr TRX Svenja	17.45-18.45 Uhr Indoor – Cycling Ingo	17.30-18.15 Uhr Body-Toning Helen	18.00-19.00 Uhr Body-Fit Svenja	18.00-19.10 Uhr Langhantel-Training Helen	
19.15-19.45 Uhr TRX Svenja		18.30-19.15 Uhr Body-Toning Helen			
19.35-20.35 Uhr Zumba Kirsten					



- Melde dich für die Teilnahme online über unser **Kursbuchungsportal** an.
- Bitte bring deine **eigene Matte** mit.
- Bei **Nichtteilnahme** bitte den Termin schnellstmöglich **online stornieren/abmelden**.