

Kurs-Angebot TV Studio					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
9.30 - 10.30 Uhr Qi Gong <i>mit Anette</i>		9.00 - 10.00 Uhr Yoga <i>mit Gudrun</i>	8.30 - 9.30 Uhr Yoga <i>mit Gudrun</i>		9.30 - 10.30 Uhr Online "Sanftes Training" <i>mit Tanja</i>
10.00 - 11.15 Uhr Fit in die Woche <i>mit Andrea</i>				17.00 - 18.00 Uhr Beckenbodentraining* <i>mit Tanja</i>	
	18.00 - 19.00 Uhr Aktives Rückentraining* <i>mit Tanja</i>		17.45 - 18.45 Uhr Body-Forming Haltungs- u. Bewegungstraining <i>mit Tanja</i>		
17.30 - 18.30 Uhr Fit Mix Step Aerobic/Kräftigung <i>mit Andrea</i>	19.00 - 20.00 Uhr Fatburner aktives Herz-Kreislauf-Training <i>mit Olga</i>		18.45 - 19.45 Uhr Pilates <i>mit Sylvia</i>		
18.00 - 19.00 Uhr Bauch-Beine-Po <i>mit Martina</i>		18.30 - 19.30 Uhr Stretching <i>ab 9/21</i> <i>mit Sylvia</i>			
18.45 - 19.45 Uhr Bauch-Beine-Po <i>mit Tanja</i>	20.00 - 21.00 Uhr Kapow* <i>mit Poonam</i>	19.30 - 20.30 Uhr Yoga <i>mit Sylvia</i>			
* Blockkurse auf Anfrage: Hoopin (Hula-Hoop) / Beckenbodentraining / Stretching / Kapow / Jumping					
Extraangebote*					
*Infos der Kosten im Fitnessstudio					
	20.30 - 21.30 Uhr Aqua Power* <i>mit Alina</i>		20.15 - 21.15 Uhr Jumping* <i>mit Poonam</i>		
			20.45 - 21.45 Uhr Aqua-Fitness* <i>mit Ernst</i>		