

Kurse TV Studio					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10.00 - 11.15 Uhr (R3) Fit in die Woche <i>mit Andrea</i>		9.00 - 10.00 Uhr (R1) Hatha Yoga <i>mit Sieglinde</i>		9.15 - 10.45 Uhr (R1) HathaYoga <i>mit Sieglinde</i>	
				11.00 - 12.00 Uhr (R3) SitzYoga <i>mit Sieglinde</i>	
17.30 - 18.30 Uhr (R1) Fit Mix Step Aerobic <i>mit Andrea</i>			17.45 - 18.45 Uhr (R1) BodyForming Haltungs- u. Bewegungs Training <i>mit Tanja</i>	16.00 - 17.00 Uhr (R1) Beckenbodentraining* <i>mit Tanja</i>	
18.00 - 19.00 Uhr (R2) BauchBeinePo <i>mit Martina</i>	18.00 - 19.00 Uhr (R3) Aktives Rückentraining* <i>mit Tanja</i>	18.30 - 19.30 Uhr (R1) Stretching <i>mit Sylvia</i>			
	19.00 - 20.00 Uhr (R1) Fatburner akt. Herz-Kreislauf Training <i>mit Olga</i>	19.30 - 20.45 Uhr (R1) Yoga Mix <i>mit Sylvia</i>	18.45 - 19.45 Uhr (R1) Pilates* <i>mit Martina</i>		
19.15 - 20.15 Uhr (R2) BauchBeinePo <i>mit Martina</i>					
18.45 - 19.45 Uhr (R1) BauchBeinePo <i>mit Tanja</i>	20.00 - 21.00 Uhr (R1) Kapow <i>mit Poonam</i>		20.00 - 21.00 Uhr (R3) Jumping* <i>mit Poonam</i>		
	20.30 - 21.30 Uhr (R4) AquaPower <i>mit Alina</i>		20.45 - 21.45 Uhr (R4) AquaFitness <i>mit Ernst</i>		
Beginn 21.3.					
Raum 1 (R1) - Studio Kursraum	*Blockkurse				
Raum 2 (R2) - Neuer Kursraum unten	Infos der Kosten im Fitnessstudio				
Raum 3 (R3) - TV Halle					
Raum 4 (R4) - Hallenbad					

