Kurse TV Studio ab 9. Oktober				
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10.00 - 11.15 Uhr Fit in die Woche mit Martina	7.30 - 8.30 Uhr Hatha Yoga mit Dagmar	8.45 - 9.45 Uhr Faszien, Streching & Mobility mit Martina		9.15 - 10.45 Uhr HathaYoga mit Sieglinde
		10.30 - 11.30 Uhr (R1) Pilates mit Martina		11.00 - 12.00 Uhr SitzYoga <i>mit Sieglinde</i>
	18.00 - 19.00 Uhr Aktives Rückentraining* mit Tanja		17.45 - 18.45 Uhr	
	18.00 - 19.00 Uhr Fatburner akt. Herz-Kreislauf Training		BodyForming Haltungs- u. Bewegungs Training	
17.30 - 18.30 Uhr HIIT Training mit Martina	mit Sylvia 19.00 - 20.00 Uhr		mit Tanja -	
18.30 - 19.30 Uhr Body Workout mit Martina	Yoga mit Sylvia	18.30 - 19.30 Uhr Step Functional mit Nora	Pilates mit Martina	
18.45 - 19.45 Uhr BauchBeinePo <i>mit Tanja</i>	20.00 - 21.00 Uhr Kapow mit Poonam		20.15 - 21.15 Uhr Jumping* mit Poonam	
	20.30 - 21.30 Uhr AquaPower mit Alina		20.45 - 21.45 Uhr AquaFitness mit Ernst	

*Blockkurse

Infos der Kosten im Fitnessstudio