Kurse TV Studio

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
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*	
	Mawabi 9.00 - 10.00 Uhr *mit Julia*	10.00 - 11.00 Uhr **(R1)** **Pilates** *mit Martina*		11.00 - 12.00 Uhr **SitzYoga** *mit Sieglinde*	**Jumping** 10.00 - 11.00 Uhr *mit Elvira*
	18.00 - 19.00 Uhr **Aktives Rückentraining*** *mit Tanja*		17.45 - 18.45 Uhr **BodyForming** **Haltungs- u. Bewegungs Training** *mit Tanja*		
17.30 - 18.30 Uhr **HIIT Training** *mit Martina*					
18.30 - 19.30 Uhr **Body Workout** *mit Martina*	19.00 - 20.00 Uhr **Fatburner** akt. Herz-Kreislauf Training *mit Olga*	18.30 - 19.30 Uhr **Step Functional** *mit Nora*	18.45 - 19.45 Uhr **Pilates** *mit Martina*		
18.45 - 19.45 Uhr **BauchBeinePo** *mit Tanja*	20.00 - 21.00 Uhr **Kapow** *mit Poonam*	19.45 - 21.00 Uhr **Yoga** *mit Dagmar*	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