

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Pilates P ab 13.01. 1.OG 08:15 - 09:15, Christine Functionaltraining OF 09:30 - 10:15, Ken WSG P 2.OG ab 27.01. 09:30 - 10:30, Tim Pilates für Einsteiger P 1.OG ab 20.01. 10:00 - 11:00, Christine Rückenfit P TF ab 27.01. 16:30 - 17:30, Tim Dehnen 1.OG 17:30 - 18:00, Tim Indoor Cycling UG 18:00 - 19:00, Andrea Indoor Cycling UG 19:00 - 20:00, Toni Power Fit 1.OG 19:15 - 20:15, Andrea Yoga für Fortgeschrittene 2.OG 19:00 - 20:30, Gabi Rückenfit P TF ab 13.01. 19:30 - 20:30, Klaus Dehnen 1.OG 20:30 - 21:00, Klaus	Seniorengymn. 1.OG 09:30 - 10:30, Michelle Step Aerobic 2.OG 09:30 - 10:30, Simone Bauch-Beine-Po 2.OG 10:30 - 11:00, Simone Meditation 2.OG ab 14.01. 11:15 - 12:00, Martina Laufen GW 17:30 - 18:30, Dieter Nordic Walking P ab 21.01. 17:30 - 18:30, Christine Functionaltraining OF 18:00 - 18:45, Artur Fettstoffwechselkurs 1.OG 18:00 - 19:00, Tasja Pilates 2.OG 19:00 - 20:00, Christine Zumba® 20:00 - 21:00, Sarah - Tasja	Fit in den Tag 09:00 - 10:00, Daniel Pilates 1.OG 10:00 - 11:00, Ken Rückenfit P TF ab 15.01. 16:30 - 18:00, Tim Yoga für Einsteiger P 2.OG ab 15.01. 18:30 - 19:30, Gabi Yoga für Fortgeschrittene 2.OG 19:40 - 21:10, Gabi Kraft & Ausdauer P ab 05.02. 19:00 - 20:00, Ken Strong by Zumba® 19:00 - 20:00, Tasja / Eva Meditation ab 15.01. 1.OG 20:15 - 21:00, Martina	Rückenfit P TF ab 16.01. 08:30 - 09:30, Ken Dehnen 1.OG 09:30 - 10:00, Ken Qi-Gong P 2.OG ab 16.01. 09:00 - 10:00, Ingrid Rückenfit P ab 16.01. 18:00 - 19:00, Christine Laufen GW 18:00 - 19:00, Dieter Daniels Athletics 1.OG 18:30 - 19:30, Daniel Indoor Cycling UG 18:30 - 19:30, Toni Zumba® 19:30 - 20:30, Sarah - Tasja Pilates P ab 16.01. 2.OG 20:00 - 21:00, Christine	Cardiolates 1.OG 09:00 - 10:00, Christine Yoga 50+ 2.OG 09:00 - 10:30, Gabi Beckenboden P 1.OG ab 17.01. 10:30 - 11:30, Christine Pilates für Einsteiger P 2.OG ab 24.01. 15:45 - 16:45, Christine Yoga für Einsteiger P 2.OG ab 18.01. 17:00 - 18:30, Gabi Erste Yogastunde am Samstag 18. Januar von 16:15 - 17:45 Uhr Functionaltraining OF 17:30 - 18:30, Ken	WSG 1.OG 09:00 - 10:00, Team GW Aqua Gymnastik 09:00 - 10:00, Bademaxx Strong by Zumba® 10:00 - 11:00, Tasja/Eva Sonntag Zumba® 10:30 - 11:30, Sarah - Tasja

P

Präventionskurse bezuschusst nach
§20 SGB V durch gesetzliche Kran-
kenkassen.

Anmeldung ist erforderlich!

OF

= Outdoorfläche Studio

GW

= Treffpunkt Studio

An Feiertagen finden keine Kurse statt!