

# KURSPLAN

## MONTAG

1927 **CYCLING**  
MIT IMKE  
10:00 - 10:55 UHR

1911 **FASZIO®**  
MIT SIGRID  
11:00 - 11:55 UHR

1911 **LOCKER VOM HOCKER**  
MIT SILKE  
15:00 - 15:55 UHR

1927 **RÜCKENFIT**  
MIT SILKE  
17:00 - 17:55 UHR

FLÄCHE **YOUNG & STRONG**  
MIT JONAS  
17:00 - 18:30 UHR

1911 **LANGHANTEL**  
MIT SÖREN  
18:00 - 18:55 UHR

1927 **BODY-FIT**  
MIT LARISSA  
18:00 - 18:55 UHR

1911 **CYCLING**  
MIT SELINA  
19:05 - 20:00 UHR

1927 **YOGA**  
MIT ANKE  
19:00 - 20:15 UHR

## DIENSTAG

1927 **RÜCKENFIT**  
MIT KARIN  
09:00 - 09:55 UHR

1895 **FASZIEN-YOGA**  
MIT GABI  
10:00 - 11:25 UHR

1911 **ZUMBA®**  
MIT FERNANDO  
18:00 - 18:55 UHR

1927 **INTERVALL**  
MIT NADINE  
18:00 - 18:55 UHR

1911 **WORLD JUMPING®**  
MIT ANNABELL  
19:00 - 19:55 UHR

FLÄCHE **FUNCTIONAL TOWER**  
MIT NIKLAS  
19:30 - 20:30 UHR

## MITTWOCH

1911 **DRUMS ALIVE®**  
MIT KARIN  
10:00 - 10:55 UHR

1911 **KIDS WORKOUT**  
MIT LEONIE 9-14 JAHRE  
16:00 - 16:55 UHR

1911 **CYCLING**  
MIT IMKE  
17:00 - 17:55 UHR

1927 **SLING WORKOUT**  
MIT STEPHI  
18:00 - 18:55 UHR

1911 **BODY WORKOUT**  
MIT STEPHI  
19:00 - 19:55 UHR

1895 **PILATES FLOW**  
MIT KATJA  
19:00 - 19:55 UHR

## DONNERSTAG

FLÄCHE **FUNCTIONAL TOWER**  
MIT NADINE  
10:00 - 11:00 UHR

1895 **STRECH & RELAX**  
MIT JULIA  
10:30 - 11:45 UHR

1911 **STEP WORKOUT**  
MIT NADINE  
17:00 - 17:55 UHR

1895 **RÜCKENFIT**  
MIT SILKE  
18:00 - 18:55 UHR

1911 **MOBILITY FLOW**  
MIT NIKLAS  
18:00 - 18:55 UHR

## FREITAG

1985 **WIRBELSÄULE**  
MIT SILKE  
10:00 - 10:55 UHR

FLÄCHE **SENIORENFIT**  
11:00 - 11:55 UHR

FLÄCHE **YOUNG & STRONG**  
MIT JONAS  
16:00 - 17:30 UHR

1911 **BODY WORKOUT**  
MIT LARISSA  
19:00 - 19:55 UHR

1927 **CYCLING**  
MIT SELINA  
19:05 - 20:00 UHR

## SAMSTAG

1911 **WORLD JUMPING®**  
MIT ANNABELL  
10:00 - 10:55 UHR



STU  
417  
DIO