



Uhrzeit		Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag			
von	Raum	Gruppe	Trainer	Gruppe	Trainer	Gruppe	Trainer	Gruppe	Trainer	Gruppe	Trainer		
07:45	GYM 1 Saal 2 Saal 3							Rü.-schule & Yoga 8:30 Blieb fit!50+	Heidi Katharina				
		8:30 Bodyforming	Viki			8:30 Bodyforming	Nursen	8:30 Bodyforming	Nici				
08:45	GYM 1 GYM 2 GYM 3 Saal 1 Saal 2 Saal 3	Pilates (M) Prager Rückentraining	Gesa Martina	bodyART AROHA 9:30 Aerobic 9:30 Sanfte Gymnastik	Heidi Maren Ingeborg Galina	ZUMBA Pilates Prager Rückentraining *Cycling L1/L2 9:30 Blieb fit!50 +	Sandra Gabi Susi Steffi Susanne	FunctionalFIT Pilates 9:00 Blieb fit! 60 +	Susi Martina Gabi M.	bodyART KAHA	Britta Maren		
09:45	GYM 1 GYM 2 GYM 3 Saal 1 Saal 2 Saal 3	FunctionalFIT Rü.-schule & Yoga Prager Rückentraining ZUMBA	Viki Gesa Martina Nici	CardioFIT Rückengymnastik PRT auf der Playground Strong by ZUMBA 1 10:30 Blieb fit! 50+ 10:30 Blieb fit! 50+	Doris Carola Martina Sandra Galina Katrin	HOT IRON (2) Rücken-Aktiv	Heidi Mike	Rücken-Intensiv Prager Rückentraining Cardio Step 10:30 Blieb fit!70 + 10:15 Blieb fit!60 +	Ulli Susi Nici Katrin Gabi M.	Rü- u. Faszientraining 10:00* Sanftes Fahrrad.	Martina Brittū		
10:45	GYM 1 GYM 2 GYM 3 Saal 1 Saal 3	Rückengymnastik	Wiebke	Qi Gong f.d. Rücken Pilates	Doris Carola	Rü- u. CardioFIT 65+ Yoga 11:15 Sanfte Gymnastik	Doris Gesa Steffi	Feldenkrais & Rü Pilates	Ulli Monika		11:00* Sanftes Fahrrad.	Brittū	
11:45	GYM 1 GYM 2 Saal 3												
		Blieb fit! 60+	Gabi M.										
12:00	GYM 2 Saal 1	12:15 * Sanftes Fahrrad.	Steffi									Prager Rückentraining 12:00* Sanftes Fahrrad.	Martina Brittū
14:00	GYM 3 Saal 2 Saal 3	14:30 Bodyforming	Katrin			14:30 SitzGYM	Gabi M.	* PRT Senioren	Gesa				
15:00	GYM 1	Feldenkrais	Doris										
16:00	GYM 1 Saal 1	* Sanftes Fahrrad.	Brittū									* Sanftes Fahrrad.	Brittū
17:00	GYM 1 GYM 2 GYM 3 Saal 1 Saal 2	Rü- u.CardioFIT 60+ Prager Rückentraining * Indoor-Cycling L2	Doris Monika Brittū	Rücken-Aktiv PRT	Doris Gesa	Tai Chi (M) *17:30 Indoor-Cycling L2-3	Monika Sönke	Tai Chi (E) * Indoor-Cycling L1	Monika Brittū	bodyART Faszien-Yoga * Indoor-Cycling L1-2 Sanfte Gymnastik	Heidi Sonja Ramona Dirk/Jörg		
18:00	GYM 1 GYM 2 GYM 3 Saal 1	ZUMBA Stability 30' * Indoor-Cycling L3	Nici Monika Brittū	Strong by ZUMBA Yoga Tai Chi	Nici Britta Monika	Tai Chi (E) Prager Rückentraining	Monika Ulli	FunctionalFIT 18:15 Rü.-schule & Yoga * Indoor-Cycling L3-4	Monika Gesa Jörg	HOT IRON (2) Strong by ZUMBA	Heidi Sandra		
19:00	GYM 1 GYM 2 GYM 3 Saal 1	deepWORK AROHA Prager Rückentraining Bauchtanz	Heidi Maren Martina Viki	ZUMBA Yin-Yoga Fatburner-Step	Sandra Britta Nici	HOT IRON (2) bodyART meets deepWORK Pilates meets Yoga 19:15 TRX auf der Playground	Britta Mirjan Katrin	Rücken-Aktiv 19:15 Pilates 19:15 Prager Rückentraining 19:30 ZUMBA	Doris Monika Martina Ayla	ZUMBA 19:15 TRX auf der Playground	Nici		
20:00	GYM 1 GYM 2 GYM 3 Saal 1	Yoga am Abend Pilates FunctionalFIT	Heidi Martina Viki	Rücken-Intensiv * Indoor-Cycling L3-L4	Ralf Max	Fitness-Boxen Pilates für Frauen	Varol Katrin	Rücken-Qi Gong	Doris	Krav Maga	Varol		

Unser Programm am Wochenende

		Samstag		Sonntag	
		Gruppe		Gruppe	
GYM 1 Saal 1	09:30	Rücken-Aktiv	Team	10:15 FunctionalFIT 10:00 Cycling L2-3	Miri Team
GYM 1 GYM 2	10:30	HOT IRON (1)	Ralf	11:15 Cardio Surprise	Miri
GYM 1 GYM 2	11:30	Yoga	Britta		
GYM 1 GYM 2					



* bitte für diese gekennzeichneten Angebote am Empfang anmelden! /// Alle grau unterlegten Angebote haben Kinderbetreuung im MINILAND!