



Uhrzeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag			
von	Raum	Gruppe	Trainer	Gruppe	Trainer	Gruppe	Trainer	Gruppe	Trainer	Gruppe	Trainer	
07:45	GYM 1 Saal 2 GF			8:30 Bodyforming ab 19.4. 8:30 Fitness an den Geräten	Galina Martina			Rü.-schule & Yoga 8:30 BleibFit! 50+	Heidi Galina			
08:45	GYM 1 GYM 2 out Saal 1 Saal 2 Saal 3	Pilates & Faszien	Katrin K.	bodyART BleibFit 60 + 9:15 Aerobic 9:30 Sanfte Gymnastik	Heidi Gabi M. Ingeborg Galina	Pilates PRT ZUMBA gold 9:30 BleibFit! 50 +	Gabi Susi Sandra Susanne	FunctionalFIT Pilates 9:00 BleibFit! 60 +	Susi Martina Gabi M.			
09:45	GYM 1 GYM 2 out Saal 1 Saal 2 Saal 3	FunctionalFIT Rü-schule & Yoga 9:00 Power Walking (90') BleibFit! 50 +	Susi Jess Ursi Katrin R.	Rü- u. CardioFIT 65+ Pilates f.d. Rücken 10:30 BleibFit! 60+ 10:30 BleibFit! 50+	Doris Carola Galina Katrin	HOT IRON (2) 9:45 WALK PUR Rücken-Aktiv	Heidi Ursi Monika K.	Rücken-Intensiv PRT 10:30 BleibFit! 70 + 10:00 BleibFit! 60 +	Ulli Susi Katrin Gabi M.	Rü- u. Faszientraining 9:00 WALK PUR 10:00 Sanftes Fahrradf.	Martina Marion Brittū	
10:45	GYM 1 GYM 2 Saal 1 Saal 2 Saal 3	Rü & BeBo PRT	Katrin R. Martina	Tai Chi BeBo & Rü	Rebecca Annika	Rü- u. CardioFIT 65+ Yoga 11:00 WALK & KRAFT (90') 11:00 Sanfte Gymnastik	Monika K. Gesa Ursi Steffi	Feldenkrais & Rü	Ulli		11:00 Sanftes Fahrradf.	Brittū
11:45	Saal 1 out Saal 3									12:00 Sanftes Fahrradf.	Brittū	
12:00	GYM 1 Saal 1	Sanftes Fahrradf.	Steffi								PRT	Martina
14:00	GYM 1 Saal 2 Saal 3	14:30 Bodyforming	Katrin				14:30 SitzGYM	Gabi M.				
15:00	GYM 1	Feldenkrais	Doris						PRT Senioren	Martina		
16:00	GYM 1 Saal 1	Feldenkrais 16:30 Indoor-Cycling L2-L3	Doris Monika K.				Rücken-Aktiv	Ulli	Rücken-Aktiv Sanftes Fahrradf.	Annika Brittū	PRT	Heidi
17:00	GYM 1 GYM 2 out Saal 1 Saal 2	Rü- u. CardioFIT 60+	Doris	Rücken-Aktiv PRT +	Doris Gesa	17:30 Laufen Frauen 17:30 WALK PUR	Marion Birgit	Tai Chi (E) bodyART bestager Nordic Walking soft Indoor-Cycling L1-2	Monika Sandra Annika Brittū	bodyART Contemporary ab 22.4. BleibFit! 50 +	Heidi Esther Jörg	
18:00	GYM 1 GYM 2 GYM 3 Saal 1	P.A.U.L. AROHA Lauffreff	Caro Maren Sönke Hi.	ZUMBA Yoga 17:30 WALK PUR Lauffreff	Sandra Britta Marion Sven	Tai Chi (F) Hula Hoop 17:30 PRT 18:30 Indoor-Cycling L2	Monika Maren Ulli Marvin	Step Choreo Yoga f. d. Rücken Indoor-Cycling L2-L3	Sandra Jess Jörg	KORCE	Heidi	
19:00	GYM 1 GYM 2 GYM 3 Saal 1	DEEPWORK PRT & Faszien KAHA	Heidi Katrin R. Maren	HOT IRON Yin Yoga 19:45 HYROX auf GF	Jennifer Britta Mike	FaszienGYM ZUMBA	Katrin R. Maike/Caro	Yoga am Abend Kapow Fitness PRT 19:30 bodyART E ab 21.4.	Jess Chrissi Martina Vanessa	ZUMBA 19:15 HYROX auf GF	Marion Mike/Bennet	
20:00	GYM 1 GYM 2 GYM 3 Saal 1	Yoga am Abend Pilates	Heidi Katrin R.	Rücken-Intensiv	Ralf	Rü- u. Faszientraining	Katrin R.	P.A.U.L. ab 21.4.	Chrissi			

Unser Programm am Wochenende

	Samstag	Sonntag
	Gruppe	Gruppe
GYM 1 Saal 1	09:30 RückenAktiv 09:45 Laufen Frauen	10:15 P.A.U.L.
GYM 1 Saal 1	10:30 HOT IRON (2)	11:15 Cardio Surprise 11:00 Yoga
GYM 1 Saal 1	11:30 Yoga jeden 1. Samstag im Monat: YIN YOGA	
GF	11:30 HYROX auf GF	



