

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
8:30 – 9:15 9:20 – 10:05 BECKENBODEN <i>Julia</i>	8:30 – 9:15 9:30 – 10:15 Y O G A <i>Julia</i>		8:30 – 9:25 9:30 – 10:15 FIT & FLEX <i>Julia</i>	9 – 10 RÜCKEN-FIT <i>Julia</i>	10:30– 11:30 Regenerative Yoga <i>Katja</i>
10:15 – 11:00 W B S <i>Birgit</i>	10:30 – 11:30 PILATES <i>Christina</i>	10 – 11 BOP <i>Moni</i>	10:30 – 11:30 BOP <i>Moni</i>	10 – 11 RÜCKEN -FIT <i>Julia</i>	11:30 – 12:30 PILATES <i>Susanne</i>
11:05 – 11:50 W B S <i>Birgit</i>	11:30 – 12:30 FIT-MIX im Park <i>Susanne</i>	11 – 12 BOP <i>Moni</i>	11:30 – 12:30 BOP <i>Moni</i>	11 – 12 RÜCKEN-FIT <i>Susanne</i>	
					SONNTAG
17 – 18 Dynamic Pilates <i>Nicole</i>	17:00 – 17:55 PILATES <i>Susanne</i>	15:15/16/16:45 Kindertanz <i>July</i>	17 – 18 BECKENBODEN <i>Julia</i>	17 – 18 Power-Balance <i>Susanne</i>	9:30 – 10:45 FASZIEN-FIT-MIX <i>Susanne</i>
18 – 19 FIT - MIX <i>Nicole</i>	18:00 - 18:45 LW S <i>Birgit</i>	18 – 19 Deep & Slow <i>Sonya</i>	18 – 19 YOGA für Anfänger <i>Julia</i>	18 – 19 FIT - MIX <i>Nicole</i>	
19 – 20 PILATES <i>Sarah</i>	18:50 - 19:35 HWS <i>Birgit</i>	19 – 20 Mobility <i>Sonya</i>	19 – 20 LINE-DANCE <i>Alex</i>		11 – 12 FIT-MIX <i>Susanne</i>
	20 – 21 Qi Gong <i>Sophie</i>	20 – 21:30 YOGA <i>Sylvia</i>			12-13 Rücken-Fit <i>Sarah</i>
					13-14 Pilates

FASZIEN-FIT:	Fitnessstraining kombiniert mit Übungen u.a. mit der Faszienrolle für bessere Beweglichkeit
FIT & FLEX:	Fitness- und Beweglichkeitsübungen mit Elementen aus dem Yoga
FIT-MIX, BOP:	Verschiedene Übungen zur Verbesserung der Fitness; Bauch-Oberschenkel-Po, auch im Park
Deep & Slow:	Aufbau der Tiefenmuskulatur bei langsamer Durchführung und gesteuerter Atmung
Mobility:	Mobilisierung der Muskeln, Faszien, Gelenke und Nerven
KINDERTANZ:	15:15 Uhr (4-5 Jahre), 16 Uhr (5-6 Jahre), 16:45 Uhr (7-8 Jahre); pro Monat € 27,50
LWS/HWS/Rücken-Fit:	Wirbelsäulengymnastik (Lende und Hals) / mit Fitnessübungen
PILATES:	Bauch- und Rückenübungen nach der Methode von Pilates, Dynamic: sportives Pilates
Line-Dance	Tanzen in Reihen ohne festen Partner zu festgelegten Schrittfolgen
POWER-BALANCE:	Verschiedene Übungen zur Verbesserung der Fitness und des Gleichgewichts
QI GONG:	langsame Bewegungsformen mit bewusster Atmung
YOGA:	Dehnungs- und Kräftigungsübungen mit Formen aus dem Yoga