

# Meine Kursstunden für mehr Lebensqualität.



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
09:00		09:00 - 10:00 <b>SOFT SMOVEY Workout</b> 60 min		9:00 - 10:00 <b>GESUNDER RÜCKEN</b> 60 min				09:00
10:00	10:00 - 11:15 <b>FREIES MOVEMENT u. SANFTES YOGA</b> 75 min						10:00 - 11:00 <b>YOGA</b> 60 min	10:00
11:00							10:00 - 11:00 <b>YOGA</b> 60 min	11:00
12:00						12:00-13:00 <b>CROSS FIT TEENIES</b> 60 min/ 14 Täglich		12:00
17:00		17:00 - 18:00 <b>Kinesiologisches Kinderturnen</b> 60 min		17:00 - 18:00 <b>SELBSTVERTEIDIGUNG für Kiddies</b> 60 min				17:00
18:00	18:00 - 19:00 <b>CROSS FIT</b> 60 min	18:00 - 19:00 <b>JUMPING</b> 60 min	18:00 - 19:00 <b>FUNKTIONELLES KRAFTRAINING</b> 60 min	18:00 - 19:00 <b>SELBSTVERTEIDIGUNG für Kinder</b> 60 min	18:00 - 19:00 <b>SHOWDANCE für Kinder</b> 60 min	17:30 - 18:30 <b>JUMPING</b> 60 min		18:00
19:00	19:00-20:00 <b>KRAFT aus der MITTE</b> 60 min	19:00 - 20:00 <b>BAUCH-BEIN-PO</b> 60 min	19:00 - 20:00 <b>SPINNING</b> 60 min	19:00 - 20:00 <b>JUMPING</b> 60 min	19:00-20:00 <b>BODYWORKS</b> 60 min	19:00 - 20:00 <b>STIRB LANGSAM</b> 60 min		19:00
20:00	20:00-21:00 <b>Dance Aerobic</b> 60 min		20:00 - 21:00 <b>YOGA</b> 60 min	18:00-19:30 <b>BEACH- VOLLEYBALL</b> 90min				20:00
				20:00 - 21:00 <b>Pilates &amp; More</b> 60 min				

Wir bitten höflichst um Voranmeldung an der Rezeption, oder telefonisch unter 02249/28114