


























Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.15 - 09.00 Yoga mit Nicole 	9.00 - 9.45 Pilates mit Karin 			8.15 - 9.00 Yoga mit Nicole 		
9.30 - 10.15 Fitness for all mit Conny 	10.00 - 10.45 Bauch Beine Po mit Karin 	9.30 - 10.15 Bauch Beine Po mit Conny 		9.30 - 10.15 Fitness for all mit Conny 		10.00 - 10.45 LES MILLS BODYPUMP mit Steffi
10.30 - 11.15  Gesundheitssportverein Rückgrat e.V. mit Peter	11.00 - 11.45  Gesundheitssportverein Rückgrat e.V. mit Heike	10.30 - 11.15  Gesundheitssportverein Rückgrat e.V. mit Peter		11.00 - 11.45  Gesundheitssportverein Rückgrat e.V. mit Peter		11.00 - 11.45  mit Alina/Jenny
12.15 - 12.45 LES MILLS GRIT SERIES mit Peter		12.15 - 12.45 LES MILLS GRIT SERIES mit Peter		12.15 - 12.45 LES MILLS GRIT SERIES mit Peter		
	16.00 - 16.45  Gesundheitssportverein Rückgrat e.V. mit Peter		16.00 - 16.45 Pilates mit Anja 			
17.00 - 17.45  Gesundheitssportverein Rückgrat e.V. mit Karin	17.00 - 17.45 LES MILLS BODYPUMP mit Peter	16.30 - 17.15  Wirbelsäulengymnastik mit Anja	17.00 - 17.45  Pilates mit Anja			
18.00 - 18.45  Pilates mit Karin	18.00 - 19.00  SPINNING mit Evi	17.30 - 18.15 BauchBeinePo mit Lisa 	18.00 - 18.45 LES MILLS BODYCOMBAT mit Lisa	17.30 - 18.15  mit Alina/Jenny		
19.00 - 19.45  mit Katja	18.00 - 18.45 Functional TRX Suspension Training mit Ale	18.30 - 19.15  mit Lisa	19.00 - 19.45 Mobility mit Lisa 	18.30 - 19.15 LES MILLS BODYPUMP mit Steffi		
20.00 - 20.45 LES MILLS BODYPUMP mit Peter	19.00 - 19.45 Yoga mit Nicole 	19.30 - 20.15 LES MILLS BODYPUMP mit Steffi				