

Tag	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG		Tag
Zeit	SAAL 1	SAAL 2	SAAL 1	SAAL 2	SAAL 1	SAAL 2	SAAL 1	SAAL 2	SAAL 1	SAAL 2	SAAL 1	SAAL 2	SAAL 1	SAAL 2	Zeit
09:00				09:00 - 10:00 SOFT SMOVEY WORKOUT			09:00 - 10:00 GESUNDER RÜCKEN								09:00
10:00	10:00 - 11:15 FREIES MOVEMENT u. SANFTES YOGA		10:00 - 11:00 PaMS SMOVEY						09:30 - 10:30 PILATES		10:00 - 11:00 GESUNDER RÜCKEN		10:00 - 11:00 YOGA		10:00
11:00									10:30 - 11:30 PILATES		11:00 - 12:30 SPINNING		11:00 - 12:00 YOGA		11:00
12:00															12:00
13:00															13:00
14:00															14:00
15:00															15:00
16:00															16:00
17:00	17:00 - 18:00 STREETDANCE für Jugendliche		16:30 - 17:15 BALLETT Kinder 4-6 Jahre	17:00 - 18:00 YOGA			17:15 - 18:00 SELBSTVERTEIDIGUNG für Kiddies								17:00
18:00	18:00 - 19:00 CROSS FIT		17:15 - 18:15 BALLETT Kinder 7-9 Jahre	18:00 - 19:00 JUMPING	18:00 - 19:00 BAUCH-BEIN-PO ATTACKE		18:00 - 19:00 SELBSTVERTEIDIGUNG für Kinder		18:00 - 19:00 NO LIMIT	18:00 - 19:00 TRAD. TAEKWONDO		18:00 - 19:00 LEICHTES WORKOUT			18:00
19:00	19:00 - 20:00 BODY SHAPING		18:15 - 19:15 BALLETT Erwachsene		19:00 - 20:00 YOGA		19:00 - 20:00 FIGHT CLUB	19:00 - 20:00 JUMPING				19:00 - 20:15 STIRB LANGSAM			19:00
20:00					20:00 - 21:00 SPINNING			20:00 - 21:00 BODY SHAPING							20:00

☐ nicht im Kursstundenabo enthalten

📺 online LIVE-Übertragung

Wir ersuchen höflich um Voranmeldung an der Rezeption (Teilnehmerlisten), oder telefonisch unter 01/343 00 70 2301. Vielen Dank!