

MONTAG 7.30 - 22.00	DIENSTAG 7.30 - 22.00	MITTWOCH 7.30 - 22.00	DONNERSTAG 7.30 - 22.00	FREITAG 7.30 - 22.00	SAMSTAG 7.30 - 20.00	SONNTAG 7.30 - 21.00
9.00 - 12.00 Mini Oase	9.00 - 12.00 Mini Oase	9-12 / 15.30-18.30 Mini Oase	9.00 - 12.00 Mini Oase	9.00 - 12.00 Mini Oase	9.30 - 13.00 Mini Oase	9.30 - 13.30 Mini Oase
9.15 - 10.00 RÜCKEN FITNESS AKTIV <span>E</span>	9.00 - 10.00 FIT FOR LIFE AKTIV <span>E</span>	9.00 - 9.45 RÜCKEN FITNESS AKTIV <span>E</span>	9.15 - 10.15 FASZIEN PILATES	9.15 - 10.15 FIT FOR LIFE AKTIV <span>E</span>	9.15 - 10.15 IYENGAR YOGA <span>F</span>	10.00 - 12.00 Oasen Kids ab 6 J. Fitness + Badminton
9.30 - 10.15 SH'BAM	9.15 - 10.15 PILATES <span>F</span>	9.15 - 10.15 BOP WORKOUT MIT STEP	10.30 - 11.30 ZUMBA	9.15 - 10.15 BODY COMBAT	9.30 - 10.15 AKTIV NACH FELDENKRAIS <span>E</span>	9.45 - 10.45 RÜCKEN FITNESS & RELAX <span>E</span>
10.15 - 11.00 PILATES <span>E</span>	10.15 - 11.15 BODYSTYLING ZUMBA STYLE	10.00 - 11.00 YOGA FIT INTENSIV	10.30 - 11.30 BODYSTYLING & BOP	9.30 - 10.15 FUNCTIONAL SKILLS	10.30 - 11.15 RÜCKEN FITNESS AKTIV <span>E</span>	9.45 - 10.45 STYLING BALL & BEACH BODY
10.30 - 11.30 BODYSTYLING & POWER BAUCH		11.15 - 12.15 AYURVEDA RÜCKENYOGA <span>E</span>		10.30 - 11.30 PILATES <span>E-F</span>	10.30 - 11.15 COMPLETE BODY TRAINING	9.45 - 10.45 PUMP TRAINING
				10.30 - 11.30 NEW FATBURNER	11.30 - 12.30 BODYSTYLING WORKOUT	11.00 - 11.45 PILATES <span>E</span>
					12.30 - 13.30 RÜCKEN AKTIV MIT FASZIEN TRAINING <span>E</span>	11.00 - 11.45 SH'BAM
				15.30 - 16.30 BODYSTYLING & POWER BAUCH	13.45 - 14.45 BODYSTYLING & BOP	12.00 - 13.00 YOGA FIT
			16.30 - 17.30 ★ KIDS DANCE CLUB 6-12 Jahre	16.30 - 17.30 ZUMBA		12.15 - 13.15 BODYSTYLING & POWER BAUCH
16.00 - 17.00 <span>F</span> PUMP WORKOUT		15.45 - 16.45 NEW FATBURNER	17.45 - 18.45 NEW FATBURNER	16.45 - 17.45 PUMP TRAINING		12.30 - 13.30 STEP'N' DANCE
16.00 - 17.00 <span>E</span> AYURVEDA RÜCKENYOGA		17.00 - 18.00 FASZIEN TRAINING MIT GERÄTEN	18.00 - 18.45 <span>E</span> PILATES	17.45 - 18.30 SH'BAM		13.45 - 14.45 NEW FATBURNER
17.15 - 18.00 <span>E</span> RÜCKEN FITNESS AKTIV	17.15 - 18.15 <span>F</span> FUNCTIONAL ATTACK	18.00 - 19.00 BODY COMBAT	19.00 - 20.00 <span>E</span> RÜCKEN AKTIV MIT FASZIEN TRAINING	18.15 - 19.15 YOGA FIT INTENSIV		
17.15 - 18.15 BODYSTYLING & BOP	17.30 - 18.30 BODYSTYLING & BOP	18.15 - 19.00 <span>E</span> RÜCKEN FITNESS AKTIV	19.00 - 20.00 PUMP TRAINING	19.30 - 20.45 <span>E</span> AYURVEDA RÜCKENYOGA		
18.15 - 19.00 PILATES AKTIV	18.30 - 19.30 FASZIEN YOGA	18.30 - 19.15 SH'BAM	19.45 - 20.45 BODYSTYLING & POWER BAUCH			
18.30 - 19.30 PUMP TRAINING	18.45 - 19.30 <span>E</span> RÜCKEN FITNESS AKTIV	19.15 - 20.00 FUNCTIONAL SKILLS				
19.15 - 20.15 <span>E</span> RÜCKEN FITNESS & RELAX	18.45 - 19.45 BODY COMBAT	19.30 - 20.30 YOGA FIT				
19.45 - 20.45 NEW FATBURNER		19.30 - 20.30 BODYSTYLING WORKOUT				

WÜNSCHEN SIE EINE  
KURSBERATUNG? BITTE  
SPRECHEN SIE UNS AN.

AUCH FÜR  
EINSTEIGER E  
BESONDERS FÜR  
FORTGESCHRITTENE F

STUDIO 3 (S3) E  
GYMNASTIK-STUDIO (GS) E  
DANCE-STUDIO (DS) E

Kids / Teens Danceclub.  
Anmeldung vorab  
erforderlich. ★

Zeit für mich.

Informationsservice  
0234 - 588 570



# Aktive Wellness & Aerobic

Herbst / Winter 19/20

