

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 <b>E</b>	9.00 - 10.00 FIT FOR LIFE AKTIV <b>E</b>	9.00 - 9.45 RÜCKEN FITNESS AKTIV <b>E</b>	9.15 - 10.15 FASZIEN PILATES	9.15 - 10.15 FIT FOR LIFE AKTIV <b>E</b>	9.15 - 10.15 IYENGAR YOGA <b>F</b>	10.00 - 12.00 Oasen Kids ab 6 J. Fitness + Badminton
9.30 - 10.15 SH'BAM	9.15 - 10.15 PILATES <b>F</b>	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 <b>E</b>	9.45 - 10.45 RÜCKEN FITNESS & RELAX <b>E</b>
10.15 - 11.00 PILATES <b>E</b>	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 <b>E</b>	9.45 - 10.45 STYLING BALL & BEACH BODY
10.30 - 11.30 BODYSTYLING & POWER BAUCH		11.15 - 12.15 AYURVEDA RÜCKENYOGA <b>E</b>		10.30 - 11.30 PILATES <b>E-F</b>	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 <b>E</b>
					12.30 - 13.30 RÜCKEN AKTIV MIT FASZIEN TRAINING <b>E</b>	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 <b>★</b>	16.30 - 17.30 ZUMBA		12.15 - 13.15 BODYSTYLING & POWER BAUCH
16.00 - 17.00 PUMP WORKOUT <b>F</b>		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 AYURVEDA RÜCKENYOGA <b>E</b>		17.00 - 18.00 FASZIEN TRAINING MIT GERÄTEN	18.00 - 18.45 PILATES <b>E</b>	17.45 - 18.30 SH'BAM		13.45 - 14.45 NEW FATBURNER
17.15 - 18.00 RÜCKEN FITNESS AKTIV <b>E</b>	17.15 - 18.15 FUNCTIONAL ATTACK <b>F</b>	18.00 - 19.00 BODY COMBAT	19.00 - 19.45 RÜCKEN FITNESS AKTIV <b>E</b>	18.15 - 19.15 YOGA FIT INTENSIV		
17.15 - 18.15 BODYSTYLING & BOP	17.30 - 18.30 BODYSTYLING & BOP	18.15 - 19.00 RÜCKEN FITNESS AKTIV <b>E</b>	19.00 - 20.00 PUMP TRAINING	19.30 - 20.45 AYURVEDA RÜCKENYOGA <b>E</b>		
18.15 - 19.00 PILATES AKTIV	18.30 - 19.30 FASZIEN YOGA	19.00 - 19.45 SH'BAM	19.45 - 20.45 BODYSTYLING & POWER BAUCH			
18.30 - 19.30 PUMP TRAINING	18.45 - 19.30 RÜCKEN FITNESS AKTIV <b>E</b>	19.15 - 20.00 FUNCTIONAL SKILLS				
19.15 - 20.15 RÜCKEN FITNESS & RELAX <b>E</b>	18.45 - 19.45 BODY COMBAT	19.30 - 20.30 YOGA FIT				
19.45 - 20.45 NEW FATBURNER		20.00 - 21.00 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) **F**  
DANCE-STUDIO (DS) **F**

Kids / Teens Danceclub.  
Anmeldung vorab  
erforderlich. **★**

*Zeit für mich.*

Informationsservice  
0234 - 588 570



# Aktive Wellness & Aerobic

Frühling / Sommer 2019

