

# Aktueller Kurs Plan



Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 09:00–12:00 Uhr und 16:00–21:00 Uhr (Kinderbetreuung von 09:00–12:00 Uhr)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:15–09:00 Uhr Rücken Aktiv				08:15–09:00 Uhr Rücken Aktiv
09:00–09:45 Uhr Rücken Aktiv		09:00–09:45 Uhr Rücken Aktiv	09:00–09:45 Uhr Rücken Aktiv	09:00–10:00 Uhr Step
09:00–10:00 Uhr Rückenzirkel				
10:00–10:45 Uhr Rücken Aktiv Senioren	09:30–10:30 Uhr Pilates	10:00–10:45 Uhr Rücken Aktiv Senioren	10:00–10:45 Uhr Rücken Aktiv Senioren	
				15:00–16:00 Uhr Geräte Training Teens
	17:30–18:15 Uhr Rücken Aktiv		17:00–17:45 Uhr Rücken Aktiv	
18:00–18:45 Uhr Rücken Aktiv Männer	18:30–19:15 Uhr Rücken Aktiv	18:00–19:00 Uhr Zumba	18:00–18:45 Uhr Rücken Aktiv	
	18:30–20:00 Uhr Rückenzirkel	18:30–20:00 Uhr Rückenzirkel	19:00–19:45 Uhr Rücken Aktiv	
19:00–20:00 Uhr Step / Aerobic		19:00–20:00 Uhr Bauch / Beine / Po	19:00–21:00 Uhr Rückenzirkel	
20:00–21:00 Uhr Step / Aerobic			20:00–21:15 Uhr Yoga	