













# Aerobic-Kurse gültig ab 02.01.2023

Uhrzeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
	Lifeline Raum	NB Raum	Lifeline Raum	NB Raum	Lifeline Raum	NB Raum	Lifeline Raum	NB Raum	Lifeline Raum	NB Raum	Lifeline Raum	NB Raum
09.00												
10.00	10.05 – 11.00 Rücken Fit		10.30 – 11.30 QiGong & TaiChi		10.00 – 11.00 Rücken Fit							
13.00											13.00 – 14.30  DANCE ACADEMY	
15.00											15.15 – 16.15 Power Workout	
16.00				16.30 – 17.30  DANCE ACADEMY					16.30 – 17.30  DANCE ACADEMY	16.00 – 17.00  DANCE ACADEMY		
17.00		17.00 – 18.00  DANCE ACADEMY						17.00 – 18.00  DANCE ACADEMY		17.00 – 18.00  DANCE ACADEMY		
18.00	18.00 – 19.00 BBP	18.00 – 19.00 Inside Flow	18.00 – 19.00  ZUMBA FITNESS	18.00 – 19.00 Functional Tabata	18.00 – 19.00 Functional Tabata	18.00 – 19.00  DANCE ACADEMY	18.00 – 19.00 Power Workout	18.00 – 19.00  DANCE ACADEMY	18.00 – 19.00 Power Dumbbell & Tabata			
19.00	19.00 – 20.00  KAPoW	19.00 – 20.00 Yoga	19.00 – 20.00 Core Workout	19.00 – 20.00 WORK & STRETCH	19.00 – 20.00 Pure Power	19.00 – 20.30  DANCE ACADEMY	19.00 – 20.00 BBP		19.00 – 20.00 Rücken Wellness			
20.00	20.00 – 21.00 Pilates & Rücken		20.00 – 21.00 Power Dumbbell & Tabata	20.00 – 21.00 Yin Yoga								

# Indoor Cycling gültig ab 02.01.2023

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>09.30</b>		09.30–10.30 <b>Indoor Cycling 1</b>					
<b>10.15</b>							10.15–11.45 <b>Indoor Cycling 1</b>
<b>16.30</b>						16.30–17.30 <b>Indoor Cycling 1</b>	
<b>18.00</b>	18.00–19.00 <b>Indoor Cycling 1</b>	18.00–19.00 <b>Indoor Cycling 1</b>	18.00–19.00 <b>Indoor Cycling 1</b>		18.00–19.00 <b>Indoor Cycling 1</b>		
<b>19.00</b>	19.00–20.00 <b>Indoor Cycling 1</b>		19.00–20.00 <b>Indoor Cycling 1</b>		19.00–20.00 <b>Indoor Cycling 1</b>		

einfach
  mittel
  schwer

## Trainingsfläche

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>18.00</b>			18.30–18.50 <b>BMW</b>		18.30–18.50 <b>BMW</b>		

### Kurs-Anmeldung

Für alle Kurse ist eine Anmeldung vorab erforderlich!

Bitte immer Freitag ab 9:00 Uhr für die nächste Woche telefonisch anmelden unter 06441 – 807 10 250.