












# Aerobic-Kurse gültig ab 15.03.2023

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
<b>10.00</b>	10.05 – 11.00 <b>Rücken Fit</b>		10.30 – 11.30 <b>QiGong &amp; TaiChi</b>		10.00 – 11.00 <b>Rücken Fit</b>		10.00 – 10.45 <b>Reha Sport</b>					
<b>11.00</b>	11.00 – 11.45 <b>Reha Sport</b>											
<b>13.00</b>											13.00 – 14.30  DANCE ACADEMY	
<b>15.00</b>											15.15 – 16.15 <b>Power Workout</b>	
<b>16.00</b>				16.00 – 17.00  DANCE ACADEMY					16.30 – 17.30  DANCE ACADEMY	16.00 – 17.00  DANCE ACADEMY		
<b>17.00</b>	17.00 – 18.00  DANCE ACADEMY							17.00 – 18.00  DANCE ACADEMY		17.00 – 18.00  DANCE ACADEMY		
<b>18.00</b>	18.00 – 19.00 <b>BBP</b>	18.00 – 19.00 <b>Inside Flow</b>	18.00 – 19.00 		18.00 – 19.00 <b>Functional Tabata</b>	18.00 – 19.00  DANCE ACADEMY	18.00 – 19.00 <b>Power Workout</b>	18.00 – 19.00  DANCE ACADEMY	18.00 – 19.00 <b>Power Dumbell &amp; Tabata</b>			
<b>19.00</b>	19.00 – 20.00 	19.00 – 20.00 <b>Yoga</b>	19.00 – 20.00 <b>Core Workout</b>	19.00 – 20.00 <b>WORK &amp; STRETCH</b>	19.00 – 20.00 <b>Pure Power</b>	19.00 – 20.30  DANCE ACADEMY	19.00 – 20.00 <b>BBP</b>		19.00 – 20.00 <b>Rücken Wellness</b>			
<b>20.00</b>	20.00 – 21.00 <b>Pilates &amp; Rücken</b>		20.00 – 21.00 <b>Power Dumbell &amp; Tabata</b>	20.00 – 21.00 <b>Yin Yoga</b>								

# Indoor Cycling gültig ab 15.03.2023

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>09.30</b>		09.30–10.30 Indoor Cycling 1					
<b>10.15</b>							
<b>16.30</b>						16.30–17.30 Indoor Cycling 1	
<b>18.00</b>	18.00–19.00 Indoor Cycling 1	18.00–19.30 Indoor Cycling 1	18.00–19.00 Indoor Cycling 1		18.00–19.00 Indoor Cycling 1		
<b>19.00</b>	19.00–20.00 Indoor Cycling 1		19.00–20.00 Indoor Cycling 1		19.00–20.00 Indoor Cycling 1		

einfach
  mittel
  schwer

## Trainingsfläche

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

### 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.