



# GESUNDE ZIELE SETZEN

## UNSER KURSPLAN

ab 28. Oktober 2024

MO 7–22 Uhr	DI 7–22 Uhr	MI 9–22 Uhr	DO 7–22 Uhr	FR 9–21 Uhr	SA 10–18 Uhr	SO 10–18 Uhr
9.00 – 9.45 Uhr <b>Bodyworkout</b> Tom <b>STUDIO</b>	10.15 – 10.40 Uhr <b>Five-Gym</b> Sabine <b>STUDIO</b>	10.30 – 11.30 Uhr <b>WSG</b> Souad <b>STUDIO</b>	9.30 – 10.30 Uhr <b>WSG</b> Elke/Ute <b>STUDIO</b>	10 – 11 Uhr <b>Therapie-Yoga</b> Eli <b>STUDIO</b>	10 – 11 Uhr <b>Rücken-Yoga</b> Brigitte <b>STUDIO</b>	10.15 – 11.15 Uhr <b>WSG</b> Elke/Jutta <b>STUDIO</b>
10 – 11 Uhr <b>WSG</b> Jhun <b>STUDIO</b>	10.45 – 11.30 Uhr <b>Gleichgewicht</b> Sabine <b>STUDIO</b>	17.30 – 18 Uhr <b>Rückenfit</b> Nick/Dominique <b>STUDIO</b>	10.45 – 11.30 Uhr <b>Bodyworkout</b> Elke/Ute <b>STUDIO</b>	13 – 14 Uhr <b>WSG</b> Sabine/Manuela <b>STUDIO</b>	11.15 – 12.15 Uhr <b>Rücken-Yoga</b> Brigitte <b>STUDIO</b>	11.30 – 12.15 Uhr <b>Bodyworkout</b> Elke/Jutta <b>STUDIO</b>
11.15 – 12.15 Uhr <b>Pilates</b> Brigitte <b>STUDIO</b>	18 – 19 Uhr <b>Yogilates</b> Lilly <b>STUDIO</b>	18.15 – 18.45 Uhr <b>Stretching</b> Nick/Dominique <b>STUDIO</b>	16.15 – 16.45 Uhr <b>Gleichgewicht &amp; Koordination</b> Team Aktiv <b>STUDIO</b>	17 – 17.45 Uhr <b>Core &amp; more an den Seilzügen</b> Team Aktiv <b>STUDIO</b>	12.45 – 13.45 Uhr <b>Step</b> August <b>STUDIO</b>	12.45 – 13.45 Uhr <b>Samba</b> Ana <b>STUDIO</b>
13.15 – 13.45 Uhr <b>Gleichgewicht</b> Jhun <b>STUDIO</b>	19.15 – 20 Uhr <b>Core &amp; more an den Seilzügen</b> Jhun	19 – 20 Uhr <b>BMW meets Functional</b> Dominique <b>STUDIO</b>	17–18 Uhr <b>Zumba Gold</b> Eva <b>STUDIO</b>		14 – 14.30 Uhr <b>BMW</b> Team Aktiv <b>STUDIO</b>	14 – 15 Uhr <b>Zumba</b> Ana <b>STUDIO</b>
18.00 – 18.45 Uhr <b>Rückenfit</b> Anja/Dominique <b>STUDIO</b>	19.15 – 20.15 Uhr <b>Yoga</b> Lilly <b>STUDIO</b>		19 – 20 Uhr <b>Cycling</b> Udo <b>ICR</b>			
19 – 20 Uhr <b>Bodyworkout</b> Anja/Dominique <b>STUDIO</b>			19 – 19.30 Uhr <b>Deep Stretch</b> Brigitte <b>STUDIO</b>			
19 – 20 Uhr <b>Cycling</b> Udo/Jeanette <b>ICR</b>			19.30 – 20.30 Uhr <b>Pilates</b> Brigitte <b>STUDIO</b>			

### T-RENA

Montags 15.30 – 16.30 Uhr  
Mittwochs 16 – 17 Uhr  
Samstags 11.30 – 12.30 Uhr

Die Kursleiter(innen) können abweichen

**ICR** = Indoor Cycling Raum