

# Kursplan

vom 07.01. - 13.01.2019



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		9.15-10.00 Uhr <b>Qi Gong</b> mit Matthias			
10.00-10.30 Uhr <b>Aqua</b>	10.00-10.45 Uhr <b>Wirbelsäulen- Gymnastik</b> mit Moni	10.15-11.00 Uhr <b>Funktionelles Präventionstraining</b> mit Roberto	10.00-10.45 Uhr <b>Wirbelsäulen- Gymnastik</b>	10.00-10.45 Uhr <b>Pilates</b> mit Moni	
11.00-11.30 Uhr <b>Pilates &amp; Faszien</b> mit Moni	11.00-12.15 Uhr <b>Yin Yoga</b> mit Moni	11.30-12.00 Uhr <b>Aqua</b> mit Roberto	11.00-11.45 Uhr <b>Rücken Fit</b>	11.00-12.00 Uhr <b>Yoga</b> mit Moni	
					16.00-16.45 Uhr <b>BBP</b>
17.00-17.45 Uhr <b>BBP</b>	17.00-17.45 Uhr <b>Vital &amp; Fit</b>	17.00-17.30 Uhr <b>Faszien</b> mit Moni	17.00-17.30 Uhr <b>Aqua</b>		17.00-17.30 Uhr <b>Stretch &amp; Relax</b>
18.00-18.45 Uhr <b>RückenFit</b>	18.00-18.30 Uhr <b>Aqua</b>	17.45-18.45 Uhr <b>Yoga</b> mit Moni	18.00-18.45 Uhr <b>Power Workout</b> mit Ulli		
19.00-19.45 Uhr <b>Indoor Cycling</b> mit Ulli	19.00-20.00 Uhr <b>Yoga</b> mit Renate	19.00-19.45 Uhr <b>Pilates</b> mit Moni	19.00-19.45 Uhr <b>Indoor Cycling</b> mit Ulli		

# Kursplan

vom 14.01. - 20.01.2019



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		9.15-10.00 Uhr <b>Qi Gong</b> mit Matthias				<b>Gesundheitstag</b>
10.00-10.30 Uhr <b>Aqua</b>	10.00-10.45 Uhr <b>Wirbelsäulen- Gymnastik</b> mit Moni	10.15-11.00 Uhr <b>Funktionelles Präventionstraining</b> mit Roberto	10.00-10.45 Uhr <b>Wirbelsäulen- Gymnastik</b>	10.00-10.45 Uhr <b>Pilates</b> mit Moni		
11.00-11.30 Uhr <b>Pilates &amp; Faszien</b> mit Moni	11.00-12.15 Uhr <b>Yin Yoga</b> mit Moni	11.30-12.00 Uhr <b>Aqua</b> mit Roberto	11.00-11.45 Uhr <b>Rücken Fit</b>	11.00-12.00 Uhr <b>Yoga</b> mit Moni		
					16.00-16.45 Uhr <b>BBP</b>	
17.00-17.45 Uhr <b>BBP</b>	17.00-17.45 Uhr <b>Vital &amp; Fit</b>	17.00-17.30 Uhr <b>Faszien</b> mit Moni	17.00-17.30 Uhr <b>Aqua</b>		17.00-17.30 Uhr <b>Stretch &amp; Relax</b>	
18.00-18.45 Uhr <b>RückenFit</b>	18.00-18.30 Uhr <b>Aqua</b>	17.45-18.45 Uhr <b>Yoga</b> mit Moni	18.00-18.45 Uhr <b>Power Workout</b> mit Ulli			
19.00-19.45 Uhr <b>Indoor Cycling</b> mit Ulli	19.00-20.00 Uhr <b>Yoga</b> mit Renate	19.00-19.45 Uhr <b>Pilates</b> mit Moni	19.00-19.45 Uhr <b>Indoor Cycling</b> mit Ulli			