

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

9:15 - 9:45  
**TABATA**  
Peter

9:30 - 10:30  
**Rückenpower**  
Udo

9:15 - 10:15  
**Du und Dein Körper**  
Kati

9:30 - 11:00  
Ashtanga Einsteiger  
**YOGA**  
Marco

10:00 - 11:00  
  
Martina




10:00 - 11:00  
  
Kati

10:00 - 11:00  
**Wohlfühlen von Kopf bis Fuß**  
Peter

11:15 - 12:45  
Ashtanga Einsteiger  
**YOGA AYI® Led**  
Eva


10:00 - 11:00  
**Rückenpower**  
Udo

11:00 - 12:00  
**Sanfter Wochenstart**  
Kati

12:45 - 14:15  
**Full Body Workout**  
 Sergio

11:00 - 13:00  
**8-Wochen Challenge**

Anmeldung bei  
Ali Shoshak  
0151-291 359 19

17:30 - 18:40  
  
1  
Michael

18:00 - 19:00  
  
 Miriam

18:00 - 19:00  
**Circuit Training**  
Peter


17:45 - 19:10  
**HIT-CORE**  
Michael / Peter

18:00 - 19:00  
**POLE DANCE**  
 Anfänger  
Caro

17:00 - 18:10  
  
**CROSS**  
Jede ungerade Woche  
Michael


19:15 - 21:15  
**8-Wochen Challenge**

19:00 - 20:00  
  
Martina

19:15 - 20:25  
  
2  
Michael

19:00 - 20:00  
**POLE DANCE**  
 Fortgeschrittene  
Caro

**Unsere Öffnungszeiten**  
Montag bis Freitag  
9:00 - 23:00 Uhr  
Samstag, Sonntag und  
Feiertag  
9:00 - 22:00 Uhr

19:00 - 20:30  
**Full Body Workout**  
 Sergio

Anmeldung bei  
Ali Shoshak  
0151-291 359 19

19:00 - 20:00  
**Slingtrainer**  
Peter  
Mit Teilnehmerliste

20:15 - 21:45  
**8-Wochen Challenge**

Anmeldung bei  
Ali Shoshak  
0151-291 359 19

Bei einer geringen Teilnehmerzahl behalten wir uns vor den Kurs nicht statt finden zu lassen.

**April - September** starten die Kurse ab **3** Personen  
**Oktober - März** finden die Kurse ab **5** Personen statt.  
An **Feiertagen** finden **keine** Kurse statt.

 Kurs findet bei schönem Wetter außen statt.

 Kurs mit Teilnehmerliste und kostenpflichtig.