

Gültig ab SONNTAG 31.10.2021



# KURSANGEBOT

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9.00 - 10.00 Uhr <b>KÖRPERKR.</b> CLAUDIA G.	9.00 - 10.00 Uhr <b>WIRBELSÄULE</b> CLAUDIA K.	9.00 - 10.00 Uhr <b>PILATES</b> ELVIRA	9.00 - 10.00 <b>FUNKTIONALES TRAINING</b> CORDULA	9.00 - 10.00 Uhr <b>WIRBELSÄULE</b> CLAUDIA K.	10.00 - 11.00 Uhr <b>QI-GONG</b> INGA	9.50 - 10.50 Uhr <b>BODY-POWER/ FASCIEN- TRAINING</b> PHILIP
10.15 - 11.15 Uhr <b>FASCIEN YOGA</b> CLAUDIA G.	10.15 - 11.15 Uhr <b>WIRBELSÄULE</b> CLAUDIA K.	10.15 - 11.15 Uhr <b>PILATES</b> ELVIRA	10.15 - 11.15 <b>WIRBELSAULE UND BEWEGLICHKEIT</b> CORDULA	10.15 - 11.15 Uhr <b>WIRBELSÄULE</b> CLAUDIA K.		11.10 - 12.10 Uhr <b>SPINNING</b> PHILIP
17.00 - 17.45 Uhr <b>WIRBELSÄULE</b> CORDULA						
18.00 - 18.45 Uhr <b>WIRBELSÄULE</b> CORDULA	18.15 - 19.15 Uhr <b>BAUCH/BEINE/PO</b> SIGRID	18.15 - 19.15 <b>FASCIEN YOGA</b> CLAUDIA G.	17.45 - 18.45 Uhr <b>FIT &amp; FUNKTIONAL</b> PHILIP			
19.00 - 20.30 Uhr <b>FUNKTIONALES TRAINING</b> CORDULA	19.30 - 20.30 Uhr <b>YOGA</b> SIGRID		18.30 - 20.00 Uhr <b>SPINNING</b> CORDULA	19.00 - 20.00 Uhr <b>CORE-SCHLINGEN TRAINING</b> PHILIP		
		19.30 - 20.30 Uhr <b>PILATES</b> GABI				

## ÖFFNUNGSZEITEN:

MONTAG - FREITAG 7.00 - 22.00 UHR

SA / SO / FEIERTAG 9.00 - 15.00 UHR

**Telefonische Kursanmeldung erforderlich:**

**Vormittagkurse:** ab 18 Uhr des Vortags

Wochendende 9.00 - 15.00 Uhr

**Abendkurse** am selben Tag ab 7.00 Uhr

## SAUNA:

GEMISCHT:	MO	16.00 - 22.00 UHR
	DI	12.00 - 16.00 UHR
	MI/DO/FR	10.00 - 22.00 UHR
	SA/SO/FEIERTAG	9.00 - 15.00 UHR

DAMENSAUNA: DIENSTAG 9.00 - 12.00 UHR 16.00 - 22.00 UHR

---

---



