




| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|------------|--|---|---|---|---|--|--|
| Vormittag | Dance Time / Step 9.00 – 10.00 Silvia (M) | Antara  8.45 – 9.45 Silvia (A) | Bodyforming 9.00 – 10.00 Silvia (A) | Step Choreo 8.45 – 9.45 Silvia (A) | fit + gesund starker Rücken 9.00 – 10.00 Silvia / Nicole (A) | | Step fun 9.15 – 10.15 Silvia (A) |
| | | | | | FREEK ® Step fun 10.00 – 10.45 Silvia (E) | | FunTone 45 SECONDS – BE READY 10.15 – 11.15 Silvia (A) |
| Nachmittag | | Indoorcycling 16.00 – 17.00 KH (A) | | Indoorcycling 16.00 – 17.00 KH (A) | | <i>Gruppenfitness Plan</i> E = Einsteiger, A = Alle, M = Mittel- Fortgeschrittene | |
| | | | | Circle Time 17.15 – 18.00 Nicole (A) | FREEK ® Step fun 17.00 – 17.45 Silvia (E) | | |
| Abend | FunTone 45 SECONDS – BE READY 17.30 – 18.30 F + g Team (A) | Jazz Funk 17.30 – 18.30 Silvia (M) | Dance Time Beginner 17.30 – 18.30 Silvia (A) | Step fun 18.00 – 19.00 Silvia / Brigitte (A) | Dance Time Beginner 17.45 – 18.45 Silvia (M) |  fit +  gesund wir bringen sie in bewegung | |
| | Täse X / Tae Bo 18.45 – 19.45 Sandra (A) | Step Choreo 18.45 – 19.45 Brigitte (M) | Bodyforming- Antara 18.45 – 19.45 Silvia (A) | Bodyforming- Antara 19.00 – 20.00 Silvia (A) | | | |
| | Prana –Flow 20.00 – 21.00 Lydia (externer Kurs) | Funktional Workout 20.00 – 21.00 Matthias (A) | Täse X / Tae Bo 20.00 – 21.00 Sandra (A) | Indoorcycling 20.00 – 21.00 Renata (A) | | | |

externe Kurse müssen beim Trainer selbst bezahlt werden!!!

Gültig ab 03.03.2017 bis auf Widerruf / Veränderungen bleiben vorbehalten

Achtung: bei weniger als 3 Personen können die Stunden entfallen. Wir wünschen dir ganz viel Spaß