



Neuer Kurs Plan ab 01.01.2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	10:00 – 11:00 Fit mit dem Stuhl Klaudia	10:00 – 11:00 Faszien & Stretch Tanja	1= mit Vorkenntnissen 2= Fortgeschrittene	
	11:00 – 12:00 Fit im Alter Klaudia			



16:00 – 17:00 Zirkeltraining am Gerät Tanja			16:00 – 17:00 Zirkeltraining am Gerät Tanja	
17:15 – 18:15 Pilates 2 Birgit		17:30 – 18:30 XL-Kurs Klaudia	17:00 – 18:00 Rückenfitness Klaudia	Senioren Kurse 
18:15 – 19:15 Pilates 1 Birgit			18:00 – 19:00 Zirkeltraining am Gerät Tanja	Rücken Kurse 
18:15 – 19:15 Rücken-Zirkeltraining Tanja	18:15 – 19:15 Rückenbalance Irina	18:45 – 20:15 Yoga Hatha 2 Ute	18:00 – 19:00 Intervalltraining Uta	
19:15 – 20:15 Step Aerobic 1 Uta	NEU 19:15 – 20:15 NEU Yoga Irina		19:00 – 19:30 Bauchkiller Uta	
20:15 – 21:15 Fit durchs Jahr Uta				