




Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			Morning Yoga 8:00 - 9:00	Run Club 8:00 - 8:50		
Rücken Fit 9:30 - 10:15		Aqua Fit 9:30 - 10:10				
Stretching Flow 10:20 - 10:50	Tai Chi 10:30 - 11:30 ab 27.8.	Rücken Fit 10:30 - 11:15	Fit & Vital 10:00 - 10:50		Aqua Fit 10:00 - 10:40	
					Pilates 11:00 - 11:50	Strong Body 11:00 - 11:50
Aktive Mittagspause 12:15 - 12:45		Aktive Mittagspause 12:15 - 12:45		Aktive Mittagspause 12:15 - 12:45		Stretching Flow 12:00 - 12:30
Gesunde Faszien 16:45 - 17:20	Dynamic Flow 16:30 - 17:20				Run School 16:50 - 17:20	
		Stretching Flow 17:15 - 17:45	Dance Pilates 17:00 - 17:50	Rücken Fit 17:00 - 17:45		
Aqua Fit 18:00 - 18:40	Bauch Beine Po 18:00 - 18:50	Fat Burner 18:00 - 18:50	Qi Gong 18:00 - 19:00	Aqua Fit 18:30 - 19:10		
Fat Burner 19:00 - 19:50	Step Aerobic 19:00 - 19:50	Yoga 19:00 - 20:15	Pilates 19:00 - 19:50			
Yoga 20:00 - 21:15						

Anmeldung über die **MySports App**

Treffen: 5 Minuten vor Kursbeginn

Bei Regen entfällt Morning Yoga.

 Kurs im FitnessPanorama

 Kurs im Bewegungsbecken

 Outdoor-Kurs