



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				Run Club 8:00 - 8:50		
Rücken Fit 9:30 - 10:15		Aqua Fit 9:30 - 10:10				
Stretching Flow 10:20 - 10:50	Taichi & Ch'i-Kung 10:00 - 11:00	Rücken Fit 10:30 - 11:15	Fit & Vital 10:00 - 10:50		Aqua Fit 10:00 - 10:40	
Aktive Mittagspause 12:15 - 12:45		Aktive Mittagspause 12:15 - 12:45		Aktive Mittagspause 12:15 - 12:45	Pilates 11:00 - 11:50	Strong Body 11:00 - 11:50
Gesunde Faszien 16:45 - 17:20	Dynamic Flow 16:30 - 17:20				Run School 16:50 - 17:20	Stretching Flow 12:00 - 12:30
		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