

# KURSPROGRAMM

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
08.30 Uhr			08.30 Uhr	Wirbelsäulengymn. S1	08.30 Uhr		
09.00 Uhr		Fit im Alter S1	09.00 Uhr		09.00 Uhr		
09.30 Uhr	Bauch Beine Po S1		09.30 Uhr	Flexi Bar S1	Gesunder Rücken S1	09.30 Uhr	Zirkel Cardio Fit S3
10.00 Uhr		Zirkel Cardio Fit S3	10.00 Uhr		10.00 Uhr		
10.30 Uhr			10.30 Uhr		10.30 Uhr	Zirkel Cardio Fit S3	
14.00 Uhr			14.00 Uhr		14.00 Uhr	Wochenend Convention	
15.00 Uhr		Tagesmutti S1	15.00 Uhr		15.00 Uhr	von 14.00 bis 15.00	
15.30 Uhr			15.30 Uhr	Herzsport S1	15.30 Uhr	Dance Spezial	
16.00 Uhr	Flacher Bauch S1		16.00 Uhr	Fit for Teens 2 S3	16.00 Uhr	Body Workout	
16.30 Uhr	Mutter Kind Sport S1 Reha Zirkel Vital S3		16.30 Uhr		Rücken Reha Vital S1 Herzsport S2	16.30 Uhr	Reha Zirkel Vital S3 Zumba Spinning
17.00 Uhr	Rücken Reha Vital S1 Zirkel Cardio Fit S3	Fit for Teens 1 S3	17.00 Uhr	AOK S2	Firmen Fitness S3	17.00 Uhr	Bauch Beine Po S1 Thai Bo
17.30 Uhr		Fettkiller S1	17.30 Uhr		Gesunder Rücken S1	17.30 Uhr	
18.00 Uhr	Bauch Beine Po S1 Zirkel Cardio Fit S3	AOK S3	18.00 Uhr	Bauch Beine Po S1 Zirkel Cardio Fit S3		18.00 Uhr	Step Aerobic S1
18.30 Uhr		Power Pilates S1 Bewegtes Abnehm.	18.30 Uhr	Pilates S2	Bodyforming S1 Ernährung S2 Zirkel Cardio Fit S3	18.30 Uhr	
19.00 Uhr	Zumba S1 Spinning S3	Yoga S2 Zirkel Cardio Fit S3	19.00 Uhr	Step Aerobic S1 Zirkel Cardio Fit S3		19.00 Uhr	
19.30 Uhr		Zumba S1	19.30 Uhr	Qi Gong Schule S2	Latino Dance S1 Spinning S3	19.30 Uhr	
20.00 Uhr			20.00 Uhr			20.00 Uhr	Reha Basic S1

Mutter Kind Sport:  
2 bis 6 Jahre

Fit for Teens 1:  
13 bis 16 Jahre

Fit for Teens 2:  
9 bis 12 Jahre

S1: Saal 1    S2: Saal 2  
S3: Saal 3

Wochenend Convention = jeden Samstag ein  
anderes Spezial Workout