

MONTAG 7.30 - 22.00	DIENSTAG 7.30 - 22.00	MITTWOCH 7.30 - 22.00	DONNERSTAG 7.30 - 22.00	FREITAG 7.30 - 22.00	SAMSTAG 7.30 - 20.00	SONNTAG 7.30 - 21.00
9.00 - 12.00 Mini Oase	9.00 - 12.00 Mini Oase	9-12 und 15-18 Mini Oase	9.00 - 12.00 Mini Oase	9.00 - 12.00 Mini Oase	9.00 - 13.00 Mini Oase	9.00 - 14.00 Mini Oase
9.15 - 10.00 RÜCKEN FITNESS AKTIV <span>E</span>	9.00 - 10.00 FIT FOR LIFE AKTIV <span>E</span>	9.00 - 9.45 FIT FOR LIFE TANZ <span>E</span>	9.15 - 10.15 FASZIEN PILATES	9.15 - 10.15 FIT FOR LIFE AKTIV <span>E</span>	9.15 - 10.15 IYENGAR YOGA <span>F</span>	10.00 - 12.00 Oasen Kids ab 6 J. Fitness + Badminton
9.30 - 10.15 SH'BAM	9.15 - 10.15 PILATES <span>F</span>	9.15 - 10.15 BOP WORKOUT MIT STEP	10.30 - 11.30 ZUMBA DANCE	9.15 - 10.15 FASZIEN PILATES	9.30 - 10.15 AKTIV NACH FELDENKRAIS <span>E</span>	9.45 - 10.45 RÜCKEN FITNESS & RELAX <span>E</span>
10.15 - 11.00 PILATES <span>E</span>	10.15 - 11.15 BODYSTYLING ZUMBA STYLE	10.00 - 11.00 YOGA FIT INTENSIV	10.30 - 11.30 BODYSTYLING & BOP	10.30 - 11.15 PILATES <span>E</span>	10.30 - 11.15 RÜCKEN FITNESS AKTIV <span>E</span>	9.45 - 10.45 STYLING BALL & BEACH BODY
10.30 - 11.30 BODYSTYLING & POWER BAUCH	10.30 - 11.15 five@ GYMNASTIK INTENSIV	11.15 - 12.15 AYURVEDA RÜCKENYOGA <span>E</span>		10.30 - 11.30 BODYSTYLING & BOP	10.30 - 11.15 COMPLETE BODY TRAINING	10.00 - 11.00 PUMP TRAINING
					11.30 - 12.30 BODYSTYLING	11.00 - 11.45 PILATES <span>E</span>
			16.30 - 17.30 KIDS DANCECLUB 6-9 Jahre <span>★</span>		12.30 - 13.30 RÜCKEN AKTIV MIT FASZIEN TRAINING <span>E</span>	11.15 - 12.00 SH'BAM
			16.30 - 17.30 TEENS DANCECLUB 10-14 Jahre <span>★</span>	15.30 - 16.30 BODYSTYLING & POWER BAUCH	13.45 - 14.45 BODYSTYLING & BOP	12.00 - 13.00 YOGA FIT
16.00 - 16.45 COMPLETE BODY TRAINING		15.45 - 16.45 BODYSTYLING & BEACH BODY	17.45 - 18.45 BODYSTYLING & BOP	16.30 - 17.30 ZUMBA		12.15 - 13.15 BODYSTYLING
16.00 - 17.00 AYURVEDA RÜCKENYOGA <span>E</span>		17.00 - 18.00 STEP CARDIO TRAINING	18.00 - 18.45 five@ GYMNASTIK INTENSIV	17.00 - 18.00 FASZIEN TRAINING MIT GERÄTEN		12.30 - 13.30 STEP CARDIO TRAINING
17.00 - 18.00 STEP CARDIO TRAINING	17.15 - 18.15 FUNCTIONAL ATTACK <span>F</span>	17.00 - 18.00 FASZIEN TRAINING MIT GERÄTEN	19.00 - 19.30 BEACH BODY	17.30 - 18.15 SH'BAM		13.15 - 14.15 FASZIEN TRAINING MIT GERÄTEN
17.15 - 18.00 RÜCKEN FITNESS AKTIV <span>E</span>	17.30 - 18.30 BODYSTYLING & BOP	18.15 - 19.00 SH'BAM	19.00 - 19.45 RÜCKEN FITNESS AKTIV <span>E</span>	18.15 - 19.15 YOGA FIT INTENSIV		13.45 - 14.45 BODYSTYLING & POWER BAUCH
17.15 - 18.15 BODYSTYLING & BOP	18.30 - 19.30 FASZIEN YOGA	18.15 - 19.00 RÜCKEN FITNESS AKTIV <span>E</span>	19.00 - 20.00 PUMP TRAINING	18.30 - 19.30 PUMP TRAINING		
18.15 - 19.00 PILATES AKTIV	18.45 - 19.30 RÜCKEN FITNESS AKTIV <span>E</span>	19.15 - 19.45 H.I.T. <span>F</span>	19.45 - 20.45 BODYSTYLING & POWER BAUCH	19.30 - 20.45 AYURVEDA RÜCKENYOGA <span>E</span>		
18.30 - 19.30 PUMP TRAINING	18.45 - 19.45 STEP CARDIO TRAINING	19.15 - 20.15 BODYSTYLING & POWER BAUCH				
19.15 - 20.15 RÜCKEN FITNESS & RELAX <span>E</span>	20.00 - 20.45 SH'BAM	19.30 - 20.30 YOGA FIT				
19.45 - 20.45 BODYSTYLING & BEACH BODY	19.45 - 20.30 PILATES AKTIV	19.45 - 20.45 FUNCTIONAL ATTACK <span>F</span>				

WÜNSCHEN SIE EINE  
KURSBERATUNG? BITTE  
SPRECHEN SIE UNS AN.

AUCH FÜR  
EINSTEIGER E  
BESONDERS FÜR  
FORTGESCHRITTENE F

STUDIO 3 (S3) ■  
GYMNASTIKSTUDIO (GS) ■  
DANCESTUDIO (DS) ■

Kids / Teens Danceclub.  
Anmeldung vorab  
erforderlich. ★



# Aktive Wellness & Aerobic

Frühling / Sommer 2017



*Zeit für mich.*

Informationsservice  
0234 - 588 570