

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.15 - 10.15 <b>Body-Mix</b> K1		09.15 - 10.00 <b>Rücken &amp; Relax</b> K1		09.15 - 10.15 <b>Shape Your Body</b> K1
09.30 - 10.15 <b>Schmerzfrei-Kurs</b> K2	10.30 - 11.30 <b>Zumba Gold</b> K1	10.15 - 11.00 <b>Rücken &amp; Relax</b> K2	10.00 - 11.00 <b>Wellness-Mix</b> K2	09.30 - 10.15 <b>Schmerzfrei-Kurs</b> K2
10.30 - 11.30 <b>Body-Feeling</b> K1		10.30 - 12.00 <b>Yoga</b> K1		10.30 - 11.30 <b>Rücken Fit</b> K1
		16.00 - 17.00 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> K2		
17.15 - 18.15 <b>BBP</b> K1	16.15 - 17.15 <b>Pilates</b> K1	17.00 - 18.00 <b>Hot Iron</b> K1		
	17.30 - 18.30 <b>Rücken &amp; Relax</b> K1	17.30 - 18.15 <b>Schmerzfrei-Kurs</b> K2		
19.00 - 20.30 <b>Yoga</b> K1		18.15 - 19.15 <b>Zumba</b> K1		

**Legende**

**K1** - Kursraum 1

**K2** - Kursraum 2

**INFORMATIONEN ZUM TRAINING**

Für ein sicheres und effizientes Training

1. Versuche bitte rechtzeitig zum Kursbeginn im Kursraum zu sein, damit Du von der Erwärmung bis zum Stretching dabei bist und verlasse den Kursraum erst, wenn der Kurs zu Ende ist.
2. Teile bitte dem Kursleiter mit, wenn Du aufgrund von Verletzungen, Erkrankungen, Schwangerschaft Einschränkungen hast.
3. Der Kurs wird ab drei Teilnehmern durchgeführt.
4. Bitte Handtuch und Getränke mitnehmen.