



	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG	FREITAG		SAMSTAG	SONNTAG
	09:00-12:00 15:00-21:00		09:00-12:00 15:00-21:00		09:00-12:00 15:00-21:00		09:00-12:00 15:00-21:00	09:00-12:00 15:00-21:00		14:00-18:00	09:30-13:00
	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 1	RAUM 2	RAUM 1	RAUM 2
VORMITTAGS	09:30-10:30 Morgengymnastik FRANCES				09:30-10:30 Wirbelsäulengymnastik SUSANNE		09:15-10:15 Fit in den Tag KATJA	09:15-10:00 Rücken Fit FRANCES			10:00-11:00 QiGong Meditation DAG
			10:15-11:15 Yoga KATJA						10:15-11:15 Indoor Cycling FRANCES		
NACHMITTAGS								15:00-16:00 Karate Do (6-11 J.) DAG *			
								16:00-17:00 Karate Do (11-16 J.) DAG *			
	17:30-18:30 Yoga KATJA		18:15-19:15 Workout Lower Body JEANETTE				18:15-19:15 Workout Upper Body JEANETTE	17:00-18:00 Karate Do Erwachsene DAG *			
	19:00-20:00 Hot Iron RALF				19:15-20:15 Yoga KERSTIN	19:00-20:00 Indoor Cycling RALF		19:00-20:00 Hot Iron RALF			

\* Bitte voranmelden!  
Nur nach Aushang / Absprache!

Wir bitten um Verständnis, dass sich die Studioleitung das Recht vorbehält Kurse bei geringer Nachfrage zu ändern bzw. zu streichen. Danke!