

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00-10:00 <b>Vital &amp; Fit</b> Studio 1, Bettina	09:30-10:30 <b>Fatburner</b> Studio 1, Susan	09:00-10:00 <b>RückenBauchFaszien</b> Studio 1, Bettina	09:00-10:00 <b>Yoga „Entspannt in den Tag“</b> Studio 2, Susan	09:00-09:30 <b>Faszientraining</b> Studio 1, Susan	<b>NEU</b> 10:30-11:30 <b>INJOY-Special</b> (siehe Aushang)	11:30-13:00 <b>Workout</b> Studio 1, Bärbel
10:00-11:00 <b>Langhantel-Training</b> Studio 1, Susan	10:30-11:30 <b>Pilates</b> Studio 1, Susan	10:00-11:00 <b>Functional Circuit</b> Functionalbereich, Dominik	11:00-12:00 <b>Yoga</b> Studio 1, Marc	09:30-10:30 <b>ZUMBA ©</b> Studio 1, Susan	<b>NEU</b> 11:30-12:00 <b>INJOY-Special</b> (siehe Aushang)	
		10:00-10:30 <b>Arthrose Rücken + Schulter</b> Studio 1, Bettina		10:30-11:30 <b>Bodystyling</b> Studio 1, Susan		
		10:30-11:00 <b>Arthrose Hüfte</b> Studio 1, Bettina				
		11:00-11:30 <b>Arthrose Knie</b> Studio 1, Bettina				
17:00-18:00 <b>ZUMBA ©</b> Studio 1, Susan	17:00-18:00 <b>Yoga</b> Studio 1, Annette	17:00-18:00 <b>CrossFit</b> Studio 1, Sylvia	17:45-18:45 <b>*Cycling</b> Studio 3, Andy	17:00-18:00 <b>Bodystyling</b> Studio 1, Amivi		
18:00-19:00 <b>Bodystyling</b> Studio 1, Susan	18:00-19:00 <b>ZUMBA ©</b> Studio 1, Bianca	18:00-19:00 <b>ZUMBA ©</b> Studio 1, Susan	18:00-19:00 <b>Pilates</b> Studio 1, Bettina	18:00-19:00 <b>Pilates</b> Studio 1, Amivi		<p>Aktuelle Änderungen &amp; Ergänzungen (INJOY Specials) entnimmt bitte unserer Website &amp; dem Monitor im Foyer!</p> <p>Die Kurse finden <b>ab 4 Personen</b> statt</p> <p><b>5 Minuten Lüftungs- &amp; Wechselzeit</b> sind innerhalb eines Kurses fest eingeplant.</p> <p><b>*Bitte anmelden</b>, für diese Kurse gilt eine begrenzte Teilnehmeranzahl!</p> <p><b>**An jedem 1. Freitag im Monat</b></p>
<b>NEU</b> 18:00-19:00 <b>Box-Conditioning</b> Studio 2, Fabian	18:00-19:00 <b>*Cycling</b> Studio 3, Andy	18:00-19:00 <b>Box-Conditioning</b> Studio 2, Sylvia	<b>NEU</b> 19:00-20:00 <b>ZUMBA ©</b> Studio 1, Sylvia	<b>NEU</b> 18:00-19:00 <b>**Dance-Aerobic</b> Studio 3, Susan		
19:00-20:00 <b>Yogilates</b> Studio 1, Susan	19:00-20:30 <b>Strech &amp; Relax</b> Studio 1, Bärbel	19:00-19:30 <b>Bauch X-Press</b> Studio 1, Susan				
		19:30-20:00 <b>Langhantel-Training</b> Studio 1, Susan				
		19:00-20:00 <b>Bauch &amp; Rückenworkout</b> Studio 3, Bärbel				
		20:15-21:00 <b>Strech &amp; Relax</b> Studio 1, Susan				