

## MONTAG

**18:00 UHR**

BODY SHAPING  
(JENNY)  
•  
SPINNING  
(HOLGER)

**19:00 UHR**

POWER YOGA  
(NATASCHA)  
•  
ZUMBA  
(JENNY)  
•  
SPINNING  
(HOLGER)

## DIENSTAG

**18:00 UHR**

INSIDE FLOW  
YOGA  
(NATASCHA)  
•  
HiIT  
(JOHANNA M.)

**19:00 UHR**

TOTAL BODY  
CONDITION  
(CHRISTINE)  
•  
SPINNING  
(JULE)

## MITTWOCH

**18:00 UHR**

YOGA  
(JOHANNA S.)  
•  
STEP AEROBIC  
(CARINA)

**18:30 UHR**

SELBSTVERTEI-  
DIGUNG FÜR  
FRAUEN  
(ROMAN)

**19:00 UHR**

BODY WORKOUT  
(CARINA)  
•  
SPINNING  
(BERND)  
•  
**AB DEM 21.10.**  
QIGONG  
(TINA)

## DONNERSTAG

**18:00 UHR**

IRON FIT  
(CHRISTINE)  
•  
SPINNING  
(HOLGER)  
•  
PILATES  
(CORINA)

**19:00 UHR**

VINYASA YOGA  
(CORINA)

## FREITAG

**18:00 UHR**

BODYWEIGHT  
BASICS  
(DENNIS)

**19:00 UHR**

BODYWEIGHT  
INTERMEDIATE  
(DENNIS)

**DIE KURSE FINDEN ERST  
AB EINER MINDESTANZAHL  
VON 4 PERSONEN STATT.**