

Kursplan | Rückgrat alter Messplatz GmbH

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:30-09:30 Pilates I+II - Raum 1 - Sabine G.						
09:00-12:00 Kinderbetreuung - Raum 3 -	09:00-12:00 Kinderbetreuung - Raum 3 -	09:00-12:00 Kinderbetreuung - Raum 3 -	09:00-12:00 Kinderbetreuung - Raum 3 -	09:00-12:00 Kinderbetreuung - Raum 3 -		
09:30-10:30 Pilates I+II - Raum 1 - Gabi Sch.	09:30-10:30 BOP - Raum 1 - Daniela	09:30-10:30 WS & Relax & Sprechstunde - Raum 1 - Kathrin	09:30-10:30 Pilates I+II - Raum 1 - Katja	09:30-10:30 BOP - Raum 1 - Gaby		
			09:30-11:00 Nordic Walking - Raum 4 - Nesrin	09:30-11:00 Kundalini Yoga - Raum 2 - Santosh		
10:30-11:30 WS-Gymnastik - Raum 1 - Gabi Sch.	10:30-11:30 Pilates I+II - Raum 1 - Daniela	10:30-11:30 Pilates I+II - Raum 1 - Anna				10:00-13:00 Kinderbetreuung - Raum 3 -
						10:30-11:30 WS & Relax - Raum 1 - Gaby/Claudia B.
						11:30-12:30 BOP - Raum 1 - Gaby/Claudia B.
15:00-18:00 Kinderbetreuung - Raum 3 -		15:00-18:00 Kinderbetreuung - Raum 3 -			15:00-18:00 Kinderbetreuung - Raum 3 - Team	
16:30-17:30 Body PUMP - Raum 1 - Christina R.W.				16:30-18:00 Iyengar Yoga I+II - Raum 3 - Nici	16:00-17:00 Cardio - Raum 1 - Team	16:00-17:30 Special 1. Sonntag i.M. - Raum 1 - siehe Aushang
17:00-18:00 WS & Relax - Raum 2 - Otmar/Sabine	17:00-18:00 Feldenkrais - Raum 3 - Miriam	17:00-18:00 BOP - Raum 1 - Nadine	17:00-18:00 Feldenkrais - Raum 3 - Maria		17:00-18:00 BOP - Raum 1 - Team	17:30-18:30 Body PUMP - Raum 1 - Nada
18:00-19:00 Box Fitness - Raum 1 - Caro	18:00-19:00 Fit Mix - Raum 1 - Claudia	18:00-19:00 Indoor Cycling - Raum 2 - Susanne V.	18:00-19:00 STEP I+II - Raum 1 - Gaby	18:00-19:00 Body PUMP - Raum 1 - Nada		
18:00-19:30 Hatha Yoga - Raum 3 - Andrea S.	18:00-19:00 Pilates II - Raum 3 - Marianne	18:15-19:45 Iyengar Yoga I+II - Raum 3 - Conni	18:15-19:45 Kundalini Yoga - Raum 3 - Verena W.	18:00-19:00 Pilates I+II - Raum 3 - Sabine		
18:15-19:15 Pilates I+II - Raum 2 - Marianne		18:30-19:30 Body PUMP - Raum 1 - Doris	18:30-19:30 WS & Relax - Raum 2 - Sabine W.-Z.			
19:00-20:00 Fat Burner Dance - Raum 1 - Claudia B.	19:00-20:00 Body PUMP - Raum 1 - Doris	19:00-20:00 Zumba - Raum 2 - Katja	19:00-20:00 BOP - Raum 1 - Heidrun	19:00-20:00 WS & Relax - Raum 1 - Kathrin		

Kursplan | Rückgrat alter Messplatz GmbH

19:15-20:15 WS & Relax - Raum 2 - Marianne	19:15-20:15 WS & Relax - Raum 2 - Bernd	19:00-20:15 Metabolic Balance Info - Raum 4 - Otmar Heiny	19:45-21:15 RG-Yoga - Raum 3 - Marianne	19:00-20:00 Indoor Cycling - Raum 2 - Christian		
	19:15-20:30 Nordic Walking - Raum 4 - Marianne	19:30-20:30 BOP - Raum 1 - Cathrin		19:30-21:00 Ashtanga Yoga I+II - Raum 3 - Caroline W.		
	19:30-21:00 Ashtanga Yoga I+II - Raum 3 - Astrid					
20:00-21:30 Aktueller Kurs - Raum 1 - nach Aushang	20:15-21:15 Zumba - Raum 1 - Cris	20:30-21:30 WS & Relax - Raum 1 - Rudi	20:00-21:00 Box Fitness - Raum 1 - Heidrun			
20:00-21:30 Kundalini Yoga - Raum 3 - Verena	20:15-21:30 Indoor Cycling - Raum 2 - Andrea H.					