

Kursplan | Rückgrat Sport- u. Gesundheitscenter GmbH

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00-12:30 Kinderbetreuung - Raum 4 -	09:00-12:30 Kinderbetreuung - Raum 4 -	09:00-12:30 Kinderbetreuung - Raum 4 -	09:00-12:30 Kinderbetreuung - Raum 4 -	09:00-12:30 Kinderbetreuung - Raum 4 -		
09:30-10:30 WS & Relax - Raum 1 - Marianne	09:30-10:30 WS-Gymnastik - Raum 1 - Thomas	09:30-10:30 Pilates I+II - Raum 3 - Sinja	09:30-10:30 WS & Relax - Raum 1 - Anett	09:30-10:30 BOP - Raum 1 - Martin		
09:30-10:30 Pilates II - Raum 3 - Sabine A.						
10:30-11:30 Eutonie - Raum 2 - Traude	10:30-11:30 Body PUMP - Raum 1 - Sinja		10:30-11:30 Pilates I+II - Raum 3 - Anett	10:00-11:30 Vinyasa Yoga I+II - Raum 3 - Andrea St.		10:00-13:00 Kinderbetreuung - Raum 4 -
10:45-12:15 RG-Yoga - Raum 3 - Anna S.	10:30-12:00 RG-Yoga - Raum 3 - Claudia B.					10:30-11:30 Cardio - Raum 1 - Team
						10:30-12:00 RG-Yoga - Raum 3 - Team
						11:30-12:30 BOP - Raum 1 - Team
					15:45-16:45 Zumba - Raum 1 - Cris	
	16:15-19:30 Kinderbetreuung - Raum 4 -		16:15-17:45 Kundalini Yoga - Raum 3 - Verena W.		16:00-17:00 Pilates I+II - Raum 3 - Anna / Sinja	16:30-18:00 Special - Raum 1 - 2. So im Monat
17:30-18:30 Pilates I+II - Raum 3 - Anna		17:30-18:30 Zumba - Raum 1 - Cris	17:45-18:45 WS & Relax - Raum 1 - Thomas	17:30-18:30 Pilates I+II - Raum 3 - Claudia B.	17:00-18:00 Body PUMP - Raum 1 - Doris	17:00-18:00 Pilates I+II - Raum 3 - Team
						17:30-18:30 WS & Relax - Raum 2 - Team
18:30-19:30 Box Fitness - Raum 1 - Doris	18:00-19:00 Pilates I+II - Raum 1 - Sabine G.	18:00-19:00 Pilates II - Raum 3 - Anna	18:00-19:00 Pilates II - Raum 3 - Michael K.	18:00-19:00 Zumba - Raum 1 - Cris		
18:30-19:30 Indoor Cycling Mix - Raum 2 - Christian	18:00-19:30 RG-Yoga - Raum 3 - Silvia Maria	18:30-19:30 Body PUMP - Raum 1 - Frank	18:45-19:45 Body PUMP - Raum 1 - Sinja	18:30-19:30 WS & Relax - Raum 2 - Claudia B.		
18:30-20:00 Ashtanga Yoga I - Raum 3 - Lena	18:30-19:30 Aktueller Kurs - Raum 2 - nach Aushang		18:45-19:45 Fit Mix - Raum 2 - Evija	18:30-20:00 Ashtanga Yoga Mysore - Raum 3 - Miriam/Lena		

Kursplan | Rückgrat Sport- u. Gesundheitscenter GmbH

19:30-20:30 Body PUMP - Raum 1 - Sarah	19:00-20:00 WS & Relax - Raum 1 - Sabine G.	19:00-20:00 WS & Relax - Raum 2 - Anna B.	19:00-20:00 Pilates I+II - Raum 3 - Korona St.	19:30-20:30 Body PUMP - Raum 1 - Doris		
19:30-20:30 Pilates I+II - Raum 2 - Michael	19:30-20:30 BOP - Raum 2 - Martin	19:00-20:30 RG-Yoga - Raum 3 - Susanne	19:45-20:45 BOP - Raum 2 - Evija			
	19:30-20:15 Meditation - Raum 3 - Silvia Maria	19:45-20:45 STEP I+II - Raum 1 - Evija				
20:00-21:30 Ashtanga Yoga I+II - Raum 3 - Lena	20:30-21:30 Pilates I+II - Raum 3 - Michael K.	20:00-21:15 Indoor Cycling - Raum 2 - Raphael	20:00-21:30 Hatha Yoga - Raum 3 - Claudia O.			
20:30-21:30 WS & Relax - Raum 1 - Sarah		20:30-21:30 Pilates I+II - Raum 3 - Mirjam B.				