

# Kursplan Fitness und Gesundheit

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
	09:00-10:00Uhr <b>Ergometertraining</b>	08:45-09:50Uhr <b>Power Mix</b>		09:00-10:00Uhr <b>Zumba Gold</b>	
	10:00-11:00Uhr <b>Fit und gesund in den Tag</b>	10:00-11:00Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b>		10:15-11:15Uhr <b>Pilates</b>	
13:00-14:00Uhr <b>Präventives Zirkeltraining</b>		11:20-12:20Uhr <b>Cardio Aktiv</b> <i>(Präventionskurs nach §20 SGB)</i>			
					15:00-15:45 <b>AquaFitness</b> <i>(Präventionskurs nach §20 SGB)</i>
				16:15-17:15Uhr <b>Zumba Gold</b>	16:00-16:45Uhr <b>AquaFitness</b> <i>(Präventionskurs nach §20 SGB)</i>
17:00-18:00Uhr <b>Walking/ Nordic W.</b>	17:00-18:00Uhr <b>Pilates</b>	17:30-19:00Uhr <b>Hatha Yoga</b>		17:30-18:30Uhr <b>Pilates</b>	
18:00-18:55Uhr <b>Cycling</b>	18:10-19:00Uhr <b>Stretching</b>	18:00-19:30Uhr <b>Yoga Deep Breath</b>			
19:15-20:10Uhr <b>Cycling</b>		18:45-19:45Uhr <b>Zumba</b>	18:00-19:00Uhr <b>Aerobic und BBP</b>		
19:30-20:30Uhr <b>RückenFitness</b>		19:30-20:30Uhr <b>Wirbelsäule&amp; Bauch trifft Entspannung</b>	18:30-19:45Uhr <b>Yoga für Anfänger</b>		
19:30-20:30Uhr <b>Pilates</b>		20:00-21:00Uhr <b>Pilates</b>	20:00-21:15Uhr <b>Yoga für Anfänger</b>		
			20:15-21:15Uhr <b>Bauch, Beine, Po</b>	20:30-22:00Uhr <b>Zumba</b>	