

# Group-Fitness ab Jänner 2018

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

8:00 Morgen  
Meditation

8:30 – 9:20  
Wirbelsäule

9:30 – 10:20  
Faszien Yoga

10:30 – 11:20  
Wirbelsäule

8:00 – 8:50  
Soft Yoga

9:00 – 9:50  
Wirbelsäule

10:00 – 10:50  
Wirbelsäule

8:30 – 9:20  
Wirbelsäulen –  
Qi Gong

9:30 – 10:20  
Yoga Basics

17:00 – 17:50  
Pilates

18:00 – 18:50  
Bodystyling

19:00 – 19:50  
DeepWork®

8:30 – 9:20  
Bodystyling

9:30 – 10:20  
Wirbelsäule

17:00 – 17:50  
Faszien Yoga

18:00 – 18:50  
Flow Yoga

19:00 – 19:50  
Zumba®

8:30 – 9:20  
Fatburner

9:30 – 10:20  
Pilates

17:00 – 17:50  
Wirbelsäule

18:00 – 18:50  
Bodystyling

19:00 – 21:00  
Physio-Fitness

8:00 – 8:50  
Faszien Yoga

9:00 – 9:50  
Zumba®

10:00 – 10:50  
Bodystyling

Sonn- u.  
Feiertag

8:30 – 9:20  
Bodystyling

9:30 – 10:20  
Bodystyling

10:30 – 11:20  
Yoga Basics

Farbcode:

Allg. Fitnessstraining

Gesundheitstraining

5.1. Rücken-Fitness  
23.2. Osteoporose  
23.3. Rücken-Fitness