

# FITNESSKURSE KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00	Julio 09:00	Patricia 08:30 bellcor	Josi 08:30	Lisa 09:00	Patricia 10:30	wechselnd 10:30
<b>Body Vitality</b>	<b>JUMPING</b>	<b>Full Body Workout</b>	<b>Core Fit</b>	<b>Full Body Workout</b>	<b>HAT fit Special</b>	<b>HAT fit Special</b>
09:00	Rainer 09:00	Carola 09:30	Josi 09:30	Lisa 09:00	Maike 11:15	wechselnd 11:15
<b>SPINNING</b>	<b>Gesunder Rücken</b>	<b>Beckenbodengymn.</b>	<b>Faszientraining</b>	<b>SPINNING</b>	<b>HAT fit Special</b>	<b>HAT fit Special</b>
10:00	Julio 10:00	Patricia 10:30	Josi 10:30	Viktoria 10:00	Julio	
<b>Gesunder Rücken</b>	<b>Gesunder Rücken</b>	<b>Fit &amp; Vital</b>	<b>Gesunder Rücken</b>	<b>Gesunder Rücken</b>		
11:00	Julio 11:00	Gabriela 11:30	Petra 11:30	Viktoria 11:00	Julio	
<b>Yoga</b>	<b>Qigong</b>	<b>Pilates</b>	<b>Gesunder Rücken</b>	<b>Yoga</b>		
12:00	Carola					
<b>Fit &amp; Vital</b>						

17:30	Christina 17:30	Astrid 18:00	Gabriela 18:00	Josi 17:00	Martin
<b>Gesunder Rücken*</b>	<b>Yoga</b>	<b>Gesunder Rücken &amp; Entspannung</b>	<b>bellcor JUMPING</b>	<b>Full Body Workout*</b>	
18:00	Maya 18:30	Stephie 18:00	Maren 18:00	Janine 17:45	Martin
<b>Full Body Workout</b>	<b>Step Workout</b>	<b>SPINNING</b>	<b>Drums Alive®</b>	<b>Back &amp; Stretch*</b>	
18:15	Maike 18:30	Anja 18:00	Alex 19:00	Janine 18:00	Rainer
<b>SPINNING</b>	<b>Intensiv Stretch</b>	<b>Functional Fit</b>	<b>Pilates</b>	<b>SPINNING</b>	
18:15	Christina 19:30	Stephie 19:00	Alex		
<b>Gesunder Rücken*</b>	<b>Pilates</b>	<b>Lift Workout</b>			
19:00	Maya	19:00	Astrid		
<b>Yoga</b>		<b>Yoga</b>			
		20:00	Alex		
		<b>Bauchexpress</b>			

Für alle Kurse ist eine Anmeldung bei YOLAWO notwendig.

Kursdauer: 55 Min.

Bauchexpress: 30 Min.

HAT fit Special und \*: 45 Min.

<b>Aerobic - Choreo - Dance</b>
<b>Wellness - Gesundheit</b>
<b>Workout - Kräftigung</b>
<b>Ausdauer</b>
<b>Kursangebot nach Aushang</b>

Änderungen vorbehalten.