

FORTLAUFENDES ANGEBOT

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
Fitnessstudio 09.00 – 13.00	Fitnessstudio 09.00 – 12.00	Fitnessstudio 09.00 – 12.00	Fitnessstudio 09.00 – 12.00	Fitnessstudio 09.00 – 12.00	Fitnessstudio 11.00 – 16.00
MFR 08.30 – 09.30 Wirbelsäulengymnastik	MFR 08.15 – 09.15 Taijiquan			B 08.30 – 09.30 Pilates	B 08.30 – 10.00 Kundalini Yoga
			MFR 09.00 – 10.00 Zumba®	MFR 08.30 – 09.30 Fit ab 60	
MFR 09.30 – 10.30 Rückenfitness		B 09.30 – 11.00 Hatha Yoga		B 09.30 – 10.30 Pilates	
				MFR 09.30 – 10.30 Fit ab 60	B 10.15 – 11.15 Pilates
MFR 10.30 – 11.30 Fit & aktiv ab 50/60				MFR 10.30 – 11.30 Zumba®	

SONNTAG

Fitnessstudio 15.00 – 18.30	Fitnessstudio 16.30 – 21.30	Fitnessstudio 15.00 – 21.30	Fitnessstudio 16.30 – 21.30	Fitnessstudio 15.00 – 20.00	Fitnessstudio 09.00 – 14.00
	MFR 16.00 – 17.00 Zumba®			MFR 15.45 – 16.45 Zumba®	
MFR 17.00 – 18.00 Rückenfitness	MFR 17.00 – 18.00 Rückenfitness			MFR 16.45 – 17.45 Thai Bo & Core	B 11.30 – 13.30 Kampf- und Bewegungskünste
G 18.00 – 19.00 Pilates		MFR 17.30 – 18.30 Fit & aktiv ab 50/60	MFR 16.45 – 18.00 Hatha Yoga	MFR 17.45 – 18.45 Full Body Workout	
GvC 18.00 – 19.00 Zumba®	B 18.30 – 20.00 Dynamic Yoga	MFR 18.30 – 19.30 Yoga Flow für Fortgeschrittene	G 17.00 – 18.30 Yoga für Jeder- Mensch		
B 18.00 – 19.30 Hatha Yoga für Fortgeschrittene			MFR 18.00 – 19.00 Rückenfitness		
18.30 – 19.30* XCO-Walking		18.30 – 19.30* Walking mit Handgeräten			
MFR 18.30 – 19.30 Rückenfitness		B 18.30 – 20.00 Fitness & Meditation			
GvC 19.00 – 20.00 Herz-Kreislauf- Training	MFR 19.00 – 20.00 Step Aerobic	MFR 19.30 – 20.30 Pilates	MFR 19.00 – 20.00 Full Body Workout		
MFR 19.30 – 20.30 Fitnessgymnastik		GvC 20.00 – 21.00 Step & Shape			
		B 20.00 – 21.30 „Unter Männern“ – Pilates & Qi Gong			
	B 21.15 – 22.30 Shaolin Kempo	MFR 20.30 – 21.30 Zumba®			

Für die Teilnahme am fortlaufenden Angebot genügt die Mitgliedschaft „G“; das Gerätetraining im Fitnessstudio erfordert die Mitgliedschaft „S“.

MFR – Multifunktionsraum **B** – Bewegungsraum
G – Gruppenraum **GvC** – Gottfried-von-Cappenberg-Schule
***Walking und Laufen** – Treffpunkt vor dem Haus