

## KURSRAUM & TRAININGSBEREICH

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
9:00 – 12:00 Rückenfitness	9:00 – 12:00 Rückenfitness	9:00 – 13:00 Rückenfitness		9:00 – 12:00 Rückenfitness	
	11:00 – 11:45 Seniorengymnastik	10:00 – 11:00 Wirbelsäulengym.	10:00 – 10:45 Seniorengymnastik		
		11:00 – 11:45 Seniorengymnastik	11:00 – 11:45 Seniorengymnastik		
				10:30 – 11:30 Wirbelsäulengym.	
16:20 – 17:20 Hatha Yoga (Fortg.)		16:30 – 17:20 Kinder/Jugendl. WS-Gym.	16:30 – 17:30 Hatha Yoga (Fortg.)		
17:25 – 18:25 Hatha Yoga (Fortg.)	17:30 – 18:30 Wirbelsäulengym.	17:30 – 18:30 Hatha Yoga (Fortg.)	17:30 – 18:30 Hatha Yoga (Fortg.)		
18:30 – 19:30 Wirbelsäulengym.	18:30 – 19:30 Pilates	18:30 – 19:30 Hatha Yoga (Anfänger)	18:30 – 19:30 Wirbelsäulengym.		
19:30 – 20:00 Power Stretching	19:30 – 20:30 Pilates	19:30 – 20:30 Hatha Yoga (Fortg.)	19:30 – 20:30 Wirbelsäulengym.		
18:00 – 21:00 Rückenfitness	17:45 – 21:00 Rückenfitness	17:00 – 21:00 Rückenfitness	18:00 – 21:00 Rückenfitness	16:00 – 18:00 Rückenfitness	17:00 – 19:00 Rückenfitness

## AUSSER HAUS KURSE

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
9:00 – 9:30 Babyschwimmen Gasthof Zahn in Aseleben		8:00 – 9:00 Aqua-Jogging Schwimmhalle in Luth. Eisleben		
9:30 – 10:00 Babyschwimmen Gasthof Zahn in Aseleben		16:00 – 17:00 Aqua-Jogging Schwimmhalle in Luth. Eisleben		12:00 – 13:00 Aqua-Jogging Schwimmhalle in Luth. Eisleben
		17:00 – 18:00 Aqua-Jogging Schwimmhalle in Luth. Eisleben		
		18:00 – 19:00 Aqua-Jogging Schwimmhalle in Luth. Eisleben		