

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kursraum OG	Kursraum OG	Kursraum OG	Kursraum OG	Kursraum OG	Kursraum OG	Kursraum OG
	9.00 - 10.00 Pilates & Relax Walter			9.00 – 10.30 Yoga** Helga Watzlawik	10.00 – 10.45 Yoga Claudia, Julia, Maria	
16.30 – 18.00 Yoga Maria						
18.00 – 19.00 HIIT Workout Astrid		18.00 – 18.45 Bodyworkout Astrid		17.45 – 19.15 Yoga** Helga Watzlawik	17.00 – 18.00 Power Dumble Walter	
19.00 – 19.30 Bauch X-Press Astrid		18.45 – 19.30 Rückenfit Astrid	19.00 – 20.00 Power Dumble Walter	19.30 – 20.30 Krav Maga* Concept Defense Instructors		
19.45 – 20.45 Krav Maga* Concept Defense Instructors		19.45 – 21.15 Yoga** Helga Watzlawik				