

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8:30 - 9:30	9:00 - 10:00		9:00 - 10:00		
Fit in den Tag	Fit und Gesund*)		Pilates & Yoga		
Sprengen	Sprengen		Sprengen		
	10:00 - 11:00				
	Fit und Gesund*)				
	Sprengen				
18:00 - 19:00	16:00 - 17:00	17:00 - 18:00	16:15 - 17:15 Uhr		
Spinning	Yoga Einsteiger	Fit und Gesund*)	Teenie Yoga		
Kraftwerk.Studio	Hebe Studio	Kraftwerk.Studio	Alberoschule		
19:15 - 20:15	17:00 - 18:00	18:00 - 19:00	17:30 - 18:45	18:00 - 19:00	
Spinning	Yoga/Walken 1)	Spinning	Pilates	ZUMBA	
Kraftwerk.Studio	Hebe Studio	Kraftwerk.Studio	Alberoschule	Kirchberghalle	
18:00 - 19:00	18:30 - 19:15	19:15 - 20:15	19:00 - 20:15	19:15 - 20:30	
Gesunder Rücken	Aqua Fitness	Kraft Ausdauer	Body Fit	Männerfitness	
Kirchberghalle	Hallenbad	Kraftwerk.Studio	Alberoschule	Kirchberghalle	
19:15 - 20:15	18:45 - 20:15	19:00 - 20:00			
Kraft Ausdauer	Yoga Fortgeschr.	Gymnastik Frauen			
Kirchberghalle	Alberoschule	Kirchberghalle			
			Bitte bei den Trainern informieren und anmelden! *) Krankenkassen Kurs 1) 14 tägig im Wechsel Rita Yasmin Martina Kerstin Gerhard Patrick Elisabeth Ewald Anja Conny Ralf		
20:00 - 21:15		19:00 - 20:15			
Yoga Relax		Rücken Yoga			
Alberoschule		Alberoschule			
20:45 - 22:00		20:00 - 21:30	Gerhard	Patrick	
Hallenfuball		Badminton	Elisabeth	Ewald	
Kirchberghalle		Kirchberghalle	Anja	Conny	
			Ralf		
		19:00 - 20:30			
		Faustball			
		Jahnsporthalle			