

Übersicht Kurszeiten



| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| | | | | Aroha 7:00 - 7:30 |
| | | | Pilates 08:00 - 09:00 | Rückenschule 07:30 - 09:00 |
| Rückenschule 9:00 - 10:30 | Rückenschule 9:00 - 10:30 | Rückenschule 9:00 - 10:30 | Rückenschule 9:00 - 10:30 | Rückenschule 09:00 - 10:30 |
| Seniorenspport 10:15 - 11:15 | Seniorenspport 10:15 - 11:15 | Seniorenspport 10:15 - 11:15 | | Seniorenspport 10:15 - 11:15 |
| Rückenschule 13:00 - 14:30 | Rückenschule 13:30 - 15:00 | Rückenschule 13:00 - 14:30 | Rückenschule 13:30 - 15:00 | |
| Pilates 15:00 - 16:00 | | | | |
| Rückenschule 16:00 - 17:30 | Rückenschule 16:00 - 17:30 | Rückenschule 16:00 - 17:30 | | |
| Powerkurs 60 16:00 - 17:00 | | | Powerkurs 60 16:30 - 17:30 | |
| Pilates 16:30 - 17:30 | | | | |
| Step+Fit 17:30 - 18:30 | | Pilates 17:30 - 18:30 | | Powerkurs 90 17:30 - 19:00 |
| | Rückenschule 17:30 - 19:00 | Rückenschule 17:30 - 19:00 | Rückenschule 17:30 - 19:00 | |
| | | Pilates 18:30 - 19:30 | | |
| Rückenschule 19:00 - 20:30 | Rückenschule 19:00 - 20:30 | Rückenschule 19:00 - 20:30 | Rückenfit 19:00 - 20:00 | |