

Übersicht Kurszeiten



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			Freies Training 07:00 - 08:00	Aroha 07:00 - 07:30
		Rückenschule 07:30 - 09:00	Pilates 08:00 - 09:00	Rückenschule 07:30 - 09:00
Rückenschule 09:00 - 10:30	Rückenschule 09:00 - 10:30	Rückenschule 09:00 - 10:30	Rückenschule 09:00 - 10:30	Rückenschule 09:00 - 10:30
Senioren-sport 10:15 - 11:15	Senioren-sport 10:15 - 11:15	Senioren-sport 10:15 - 11:15	Senioren-sport 10:15 - 11:15	Senioren-sport 10:15 - 11:15
				Rückenschule 11:30 - 13:00
				Freies Training 11:30 - 13:00
Rückenschule 13:00 - 14:30	Rückenschule 13:00 - 14:30	Rückenschule 13:00 - 14:30		
			Freies Training 14:30 - 15:30	
Pilates 15:00 - 16:00				
Pilates 16:00 - 17:00	Rückenschule 16:00 - 17:30	Rückenschule 16:00 - 17:30		
Freies Training 16:00 - 17:00	Freies Training 16:30 - 17:30		Powerkurs 60 16:30 - 17:30	
Powerkurs 17:00 - 18:00	Rückenschule 17:30 - 19:00	Rückenschule 17:30 - 19:00	Rückenschule 17:30 - 19:00	
	Pilates 17:45 - 18:45			
Rückenschule 19:00 - 20:30	Rückenschule 19:00 - 20:30	Rückenschule 19:00 - 20:30		