

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:00 - 10:00 Pilates Tanja	09:00 - 10:00 Fatburner Sarah	08:30 - 09:30 Gesunder Rücken Holger	09:00 - 10:00 Gesunder Rücken Tanja	09:00 - 09:45 Faszien Fitness Karin	09:30 - 10:45 Yoga Karin	09:30 - 10:30 Gesunder Rücken Gela/Caren
10:00 - 10:45 Easy Aerobic Tanja	10:00 - 10:45 Faszien Fitness Karin	10:15 - 11:15 Indoor Cycling Chris	10:00 - 10:45 Stretch & Relax Tanja	10:00 - 11:15 Yoga Karin	10:45 - 11:45 Power Dumbell Micha	10:30 - 11:30 Indoor Cycling Peter
			17:00 - 18:00 Fatburner Christine			
17:45 - 18:45 Gesunder Rücken Micha	17:45 - 18:15 Bauch „Spezial“ Gela		18:00 - 18:45 Step Up Caren	17:00 - 18:00 Body Workout Carina		
18:30 - 19:30 Indoor Cycling Jana	18:15 - 19:15 Intervall Bodystyling Melly	17:45 - 19:00 Bauch-Beine-Po Spezial Melly	18:45 - 19:30 Faszien Fitness Caren	18:00 - 19:00 Easy Step Carina		
18:45 - 19:45 Power Dumbell Micha	18:45 - 19:45 Indoor Cycling Roland (ab Januar)	18:30 - 19:30 Indoor Cycling Linda (ab Januar)	18:45 - 19:45 Indoor Cycling Peter			
	19:15 - 20:30 Flow into Yoga Tanja	19:00 - 20:00 Gesunder Rücken Gela	19:30 - 20:30 Pilates Tanja			



**Anmeldung zu den Kursen:** Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung für die Kurse zu empfehlen!

Nur wer angemeldet ist, hat Anspruch auf Teilnahme des jeweiligen Kurses!

**Anmeldung über die neue FITZ-App oder an der Theke!**

**Mindestteilnehmerzahl für die Kurse: 3 Personen**