

Tag	Datum	Uhrzeit	Angebot	ÜL	Raum		
1. Woche	MO	15.07.	09.45-10.45	Body Light Workout	Maria	Gym 2	
			11.00-12.00	Seniorengymnastik	Maria	Gym 2	
				17.00-18.00	KAHA*	Gaby	Gym 1
				18.00-19.00	PilaBox	Dany	Gym 1
				18.00-19.00	Wirbelsäulengymnastik*	Nadine	Gym 2
				19.00-20.00	Pilates*	Steffi	Gym 1
				19.00-20.00	Flexibar Fitness	Djura	Gym 2
				20.00-21.00	Cross Workout	Marius	Gym 2
				19.00-20.00	Zumba	Dany	Schulhof
	Die	16.07.	10.30-11.30	Gymnastik & Stretch	Nadine	Gym 2	
			17.00-18.00	Zumba Gold	Gaby	Gym 1	
			18.00-19.30	Yoga*	Isolde	Gym 1	
			20.00-21.00	Core Training	Patricia	Gym 1	
			18.00-19.00	Rückenfit	Maria	Gym 2	
			19.00-20.00	Fitnessgymnastik BBP	Maria	Gym 2	
	Mi	17.07.	09.30-11.00	Bodystyling	Nadine	Gym 2	
			10.00-11.00	Zumba Gold	Kim	Gym 1	
			18.00-19.00	QiGong	Gerda	Gym 2	
			19.00-20.00	Fitnessgymnastik Frauen	Tina	Gym 2	
			20.00-21.30	Yoga*	Dagmar	Gym 1	
			18.00-19.00	Pilabox	Tina	Gym 1	
			19.00-20.00	Zumba	Fatma	Gym 1	
	Do	18.07.	18.00-19.00	Zumba Gold	Gaby	Gym 1	
			18.00-19.00	Faszienfitness	Tina	Gym 2	
			19.00-20.00	Pilates*	Steffi	Gym 1	
19.00-20.00			Fitnessgymnastik	Elisa	Gym 2		
Fr	19.07.	10.00-11.00	Aktiv bis 100	Nadine	Gym 1		
		17.00-18.00	Tabata Training	Patricia	Gym 2		
		18.00-19.00	Fitnessgymnastik	Nadine	Gym 2		
So	21.07.	10.00-11.30	Yoga*	Janina/Dagmar	Gym 1		

- *= Stunden mit Zusatzbeitrag
- Jeden Mittwoch: **Aqua Zumba**, 18.30 Uhr, im Schwimmbad Nieder-Eschbach.