



# Sports UP

Fitness- und Gesundheitszentrum

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:15-10:30 <b>Yoga</b> Alle	9:15-10:00 <b>Energy Pilates</b> Alle	9:15-10:00 <b>TotalBody Conditioning</b> Alle	9:15-10:00 <b>Power Workout</b> M	9:15-10:00 <b>Bauch &amp; Rücken</b> Alle		
	10:15-11:00 <b>SpinBike</b> Alle	10:15-11:00 <b>Prävention Haltung &amp; Bewegung</b> Alle	10:15-11:00 <b>Fit &amp; Beweglich 65+</b>	10:15-11:00 <b>Faszientraining &amp; Stretch</b> Alle		10:15-11:15 <b>SpinBike</b> Alle
					12:00-13:00 <b>Kursspecial siehe Aushang</b> Alle	10:30-11:15 <b>Zumba</b> Alle
	17:30-18:30 <b>Yoga</b> Alle			17:00-17:45 <b>Zumba</b> Alle		11:30-12:45 <b>Yoga</b> Alle
18:00-18:45 <b>Bodytoning</b> Alle	18:45-19:30 <b>Fatburner</b> Alle	18:30-19:15 <b>Flexibar</b> Alle	18:00-18:30 <b>ONLINE Special</b>	18:00-18:45 <b>Yoga &amp; More</b> Alle		
18:50-19:20 <b>ONLINE Special</b>		19:00-20:00 <b>SpinBike</b> Alle	18:35-19:20 <b>Hot Iron</b> M			
19:30-20:15 <b>Energy Pilates</b> Alle		19:30-20:15 <b>Zumba</b> Alle				