

Group-Fitness 14.01.2019 – 20.01.2019

Tag	Von	Bis	Art	Instruktor	Ersatz
Montag	09.15	10.10	Toning	Sandra N.	
	10.15	11.10	Fitness Tai Chi	Sandra N.	
	11.15	12.10	WORLD JUMPING® Basic	Grit	Ana Mit Anmeldung!
	12.15	13.10	Pilates	Eva	Réka
	18.15	19.10	TRX (begrenzte Anzahl Plätze)	Sonja	Mit Anmeldung!
	19.15	20.10	Toning	Sonja	
Dienstag	08.15	09.10	WORLD JUMPING®	Ana	Mit Anmeldung!
	09.15	10.10	Dance Aerobic	Lidia M.	
	10.15	11.10	Vinyasa Flow Yoga	Lidia M.	
	18.00	18.55	Rücken Fit	Brigitte	
	19.00	19.55	Zumba	Lesly	
	20.05	21.05	BodyPump®	Moni	
Mittwoch	08.15	09.15	BodyPump®	Alejandro	
	10.05	11.00	Toning	Réka	
	11.05	12.00	Zumba Gold	Lesly	
	12.15	13.00	Five Gym	Grit	
	18.00	18.55	Toning	Sonja H.	
	19.00	20.00	BodyCombat®	Rafaela	
	20.10	21.05	TriYoga	Astrid	
Donnerstag	09.15	10.10	Rücken Fit	Nicole G	
	10.15	11.10	Zumba	Lesly	
	11.15	11.45	Yoga Balance	Grit	
	12.00	13.00	BodyPump	Alejandro	
	19.10	20.10	WORLD JUMPING® Intervall	Ana	Mit Anmeldung!!!
	20.15	21.00	BodyBalance®	Sarah	Neu!!!! NEU
Freitag	08.10	09.10	BodyPump®	Sarah	
	09.15	10.10	BBP	Lidia M.	
	10.15	11.10	Pilates	Eva	Lidia M
	18.00	19.00	BodyPump®	Moni	
	19.10	20.10	BodyCombat®	Rafaela	
Samstag	08.10	09.05	Step für Mittel bis Fortgeschrittene	Beatrice	
	09.15	10.10	Zumba	Lesly	
	10.15	11.10	WORLD JUMPING®	Ana	Mit Anmeldung!
Sonntag	10.15	11.15	BodyPump®	Edit	Mit Anmeldung!

BodyBalance®- Ist eine Abfolge von einfachen Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu fließender Musik. Dabei ist kontrollierte Atmung ein wichtiger Bestandteil. Es werden auch immer leichtere Varianten für Anfänger vorgegeben. Du kräftigst deinen gesamten Körper und verlässt die Class entspannt, ausgeglichen, glücklich.