



Alle Kurse werden nach den neuesten Ausbildungsstandards unterrichtet
...Erfolg kann so einfach sein !



MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG			
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2		
09:30 – 10:45 RÜCKENGYM. EM ANDREA.M	17:15 – 18:00 RÜCKENC+ MOBILITÄT M KERRY 18:00 – 18:30 BAUCH X-TRA M ALISHA	09:00 – 09:45 CITY-REHA	09:15 – 10:15 INDOOR CYCLING M ANDREA-LINDA	09:15 – 10:00 PILATES EM ANDREA	10:00 – 11:00 INDOOR CYCLING M ANDREA	09:30 – 10:30 FITNESS MIX M ALISHA	06:30 – 07:30 INDOOR CYCLING M MARGIT-LINDA	09:00 – 10:00 BBP RÜCKEN EM ANDREA.M	10:00 – 11:00 PILATES EM CLAUDIA	09:25 – 09:55 BAUCH & RÜCKEN M ALEX	10:00 – 11:00 INDOOR CYCLING M ALEX	10:15 – 11:15 BBP RÜCKEN M JULIA	10:00 – 11:00 INDOOR CYCLING M IN WECHSEL		
		09:45 – 10:30 CITY-REHA	10:30 – 11:30 YOGA RELAX E KARNA			10:30 – 11:30 FASZIEN- STRECHING ANDREA.Z NEU							11:15 – 11:45 BAUCH X-tra M JULIA		
								17:00 – 17:45 CITY-REHA							
			17:45 – 18:45 INDOOR CYCLING M META	17:00 – 18:00 PILATES EM CLAUDIA	18:00 – 19:15 BODY - WORKOUT M ANDREA	17:30 – 18:30 BBP RÜCKEN M ALISHA-JULIA	18:30 – 19:30 INDOOR CYCLING EM PATRICK	18:00 – 19:00 BODY - WORKOUT M ANDREA.M	17:45 – 18:30 CITY-REHA	16:45 – 18:00 HOT IRON EMF BETTINA	17:30 – 18:30 YOGALATES EM ANDREA				
	19:30 – 20:30 ZUMBA SUNNY- NICOLE		18:00 – 19:00 INDOOR CYCLING M META	18:30 – 19:30 Deep WORK M ALISHA-JULIA		19:00 – 20:00 ZUMBA NICOLE	18:30 – 19:30 YOGA RELAX E KARNA	18:15 – 19:15 FITNESS MIX M AB JANUAR KERRY	18:30 – 19:00 FASZIENROLLE EM ANDREA Ab Januar NEU	FEIERTAGE					
RAUM 3 FUNCTIONAL ZONE												10:15 – 11:15 BODY - WORKOUT IN WECHSEL		10:15 – 11:15 INDOOR CYCLING IN WECHSEL	
MONTAG 18:30 – 19:30 FUNCTIONALTRAINING MF ALISHA															



Kursleiterin
Andrea Keceli

E = Einsteiger
M = Mittelstufe
F = Fortgeschrittene

KRÄFTIGUNG – MUSKEL – Skelettsystem

HERZ - KREISLAUF

KRÄFTIGUNG + HERZ + KREISLAUF

ENTSPANNUNG

INTENSIV