

| <b>Montag</b>                                     | <b>Dienstag</b>                                  | <b>Mittwoch</b>                               | <b>Donnerstag</b>                                 | <b>Freitag</b>                         |
|---|--|---|---|--|
| <b>Turnhalle 1</b>                                | <b>Turnhalle 1</b>                               | <b>Turnhalle 1</b>                            | <b>Turnhalle 1</b>                                | <b>Turnhalle 1</b>                     |
| 18.00 - 18.45<br><b>Pilates</b> mit Katja         | 18.00 - 18.45<br><b>BOP</b> mit Diemo            |   |   |  |
| 19.00 - 19.45<br><b>Pilates</b> mit Katja         |  | 20.00 - 20.45<br><b>Core-Balance</b> mit Mary |   |  |
|   |  |   |   |  |
| <b>Turnhalle 2</b>                                | <b>Turnhalle 2</b>                               | <b>Turnhalle 2</b>                            | <b>Turnhalle 2</b>                                | <b>Turnhalle 2</b>                     |
|   |  |   |   | 16.30 - 17.30<br><b>Yoga</b> mit Katja |
|   | 19.00 - 19.45<br><b>Zumba-Step</b> mit Susanne   |   | 19.00- 19.45<br><b>Faszientraining</b> mit Thomas |  |
| 20.00 - 20.45<br><b>Zumba-Fitness</b> mit Susanne | 20.00 - 20.45<br><b>Zumba-Toning</b> mit Susanne |   |   |  |
|   |  |   |   |  |
| <b>Schwimmbad</b>                                 | <b>Schwimmbad</b>                                | <b>Schwimmbad</b>                             | <b>Schwimmbad</b>                                 | <b>Schwimmbad</b>                      |
| 10.00 - 10.45<br><b>Aqua Zumba</b> mit Susanne    |  |   |   |  |
|   |  | 20.00-20.45<br><b>Aqua Zumba</b> mit Susanne  |   |  |
|   |  |   |   |  |