

Kursplan **VellmaX**

	Kursraum unten			Kursraum oben			Trainingsfläche 1. OG		
MO				8:30 - 9:30	spinning	Salva	9:00 - 9:40	Zirkel-Coach	Timo
				17:45 - 18:45	PowerYoga	Jana			
	19:00 - 20:00	Pilates	Jana	18:50 - 19:50	spinning	Petrus			
DI	8:30 - 9:20	AkitFit	Marie						
				18:00 - 18:45	FunctionalFit	Gabi			
	18:50 - 19:50	RückenFIT	Gabi	19:00 - 20:00	Zumba	Yedanis			
MI				8:30 - 9:30	spinning	Marie			
				11:00 - 12:00	Faszien-Pilates	Marie			
	19:00 - 20:15	FaszienYoga	Marion	18:50 - 19:50	spinning	Yves	17:45 - 18:45	BodyBeat	Annika
DO				11:00 - 12:30	Yoga	Marion			
	18:30 - 19:30	Kraft aktiv	Gabi						
FR				10:45 - 11:45	Stoffwechsel aktiv	Swetlana			
	16:50 - 18:15	Yoga	Marion	18:00-19:00	Zumba	Esra			
SA				11:15 - 12:15	spinning	wechselnd			

	Ausdauer		Ausdauer / Kraft
	Kraft/Mobilität		Stabilität / Mobilität / Entspannung