

Fitness-Studio KURSPROGRAMM 3. Quartal 2025 (30.06.- 28.09.)

Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag			
	TB	Halle 1	Halle 2		TB	Halle 1	Halle 2		TB	Halle 1	Halle 2		TB	Halle 1	Halle 2		TB	Halle 1	Halle 2
8				8				8				8				8			
9				9	9:00-10:00 Alexander GTÜ Kurs 10			9	9:00-10:00 Alexander GTÜ Kurs 11	9:00-10:00 Birgit Bodyfit am Morgen		9	9:00-10:00 Alexander GTÜ Kurs 12			9		9:00-10:00 Christiane Qi Gong	
10		10.15-11.15 Evelyn Fit & Vital 50+		10			10.30-11.45 Heidrun Bauchtanz 50+	10			10.00-11.00 Christiane Funktionsgymn. stehend/sitzend	10		10.15-11.15 Beate Fit & Vital 50+		10		10.15-11.45 Rebecca Yoga ZPP zert.	
11				11				11				11				11			
12				12				12				12				12			
Studio: 09.00 - 13.00 Uhr				Studio: 10.00 - 13.00 Uhr				Studio: 10.00 - 13.00 Uhr				Studio: 10.00 - 13.00 Uhr				Studio: 09.00 - 13.00 Uhr			
13				13				13	13:00-14:00 Alexander GTÜ Kurs 13			13				13			
14	14.00-15.00 Alexander GTÜ Kurs 9		14.00-15.00 Ute Fit am Mittag 50+	14	13.45-14.45 Carma GTÜ Kurs 3			14	14:00-15:00 Carma GTÜ Kurs 5	14.00-15:30 Geraldine Elebnistanz für Best Ager 60+		14	13.45-14.45 Carma GTÜ Kurs 1		14:00 - 15:00 Alexander Med. WSG Senioren	14	13.45-14.45 Carma GTÜ Kurs 7		
15			15.00-16.00 Susanne Rücken Fit 50+	15	15.00-16.00 Carma GTÜ Kurs 4			15	15.00-16.00 Carma GTÜ Kurs 6			15	15.00-16.00 Carma GTÜ Kurs 2	15.00-16.00 Ann-Kristin Kispo 3-4 J.		15	15.00-16.00 Carma Power for Kids		
	15.30-16.30 Ann-Kristin Kispo 3J.		16.00-17.30 Susanne Frauen Fit 60+			15.30-16.30 Ute/Christa Wieder- Einsteiger	16.00-17.00 Gabi Senioren 65+			15.30-16.30 Ann-Kristin Eltern-Kind Turnen	15.50-16.50 Christiane Beckenboden Gymnastik			16.00-17.00 Ann-Kristin Kispo 5-6 J.	16.00-17.00 Gabi Senioren 65+			16.00-17.00 Halyna Kindertanz	
17	16.30-17.15 Ann-Kristin Kispo 4J.			17			17.00-18.00 Enikő Cardiofit mit Step	17		16.30-17:30 Ann-Kristin Eltern-Kind Turnen	17:00 - 18:30 Gäste	17			17.00-18.00 Susanne Aroha			17.00-18.00 Halyna Weekend Fit-Mix	
	17.15-18.15 Ann-Kristin Kispo 5-6J.		17.30-18.30 Birgit BBP							17:30 - 18:30 Gäste								18.00-19.00 Christiane Frauen Fit 60+	
18		18.30-19.30 Birgit Easy Step & Popeye	18.45-19.45 Annett Zumba	18	18.00-19.00 Enikő Core 3D Rückenfit	18.00-19.00 Alexander Functional Power		18	18.15-19.15 Christiane Qi Gong	18.30-19.45 Nicole Nicole`s Total Body Special	18.30-19.30 Mara Bauchtanz A	18		18.00-19.00 Anke Rückenfit	18.00-19.15 Mara El Amar	18			
19				19			19.00-20.00 Enikő Body & Style	19			19.30-20.45 Mara Bauchtanz F	19		19.00 -20.00 Andrea Jedermann Gruppe	19.15-20.30 Anke Faszien in Bewegung	19			19.30-22.00 Gäste
	19.45-20.45 wechselnd Fit Mix Sportladies			20			20.00-21.30 Nina Tribal Fusion	20				20			20:30-21:30 Ute Tai Chi Chuan				
21				21				21				21							
Studio: 15.00 - 21.00 Uhr				Studio: 16.00 - 21.00 Uhr				Studio: 16.00 - 21.00 Uhr				Studio: 16.00 - 21.00 Uhr				Studio: 16.00 - 21.00 Uhr			