

Gut für mich!

◀ RÜCKGRATWOMAN

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SA	SO
09.30–10.30 Zumba® Fitness Elizabeth		09.30–10.30 fle-xx WS Axel		08.30–09.30 fle-xx WS Julia		09.30–10.30 fle-xx WS Matthias		08.30–09.30 Beckenboden Evija			09.30–10.30 Bodyforming Team
10.30–11.30 Pilates E/M Sigrid		10.30–11.30 Faszien Pilates E/M Christiane		09.30–10.30 Pilates M Christiane		10.30–11.30 Faszien Dynamik Christiane		09.30–10.30 Pilates E/M Evija		10.30–11.30 Zumba® Fitness Zuleika / Julia Ar.	10.30–12.00 Pilates E/M Carmen / Evija
12.30–13.00 fle-xx Pur Matthias		12.30–13.30 Zumba® Fitness Elizabeth		10.30–11.00 Core intensiv Christiane		12.30–13.30 Business Yoga Otilia		10.30–11.30 Dance Mix Andrea		11.30–12.30 Bodyforming Julia Ar./Michaela	
				12.30–13.00 fle-xx Pur Julia				14.00–15.30 Faszien Pilates E/M Anna	14.00–15.00 Selbstverteidigung für Frauen Eva S.		
		15.30–16.30 Beckenboden Verena		16.00–17.00 Pilates E/M Ulrike			16.00–16.30 Bauch intensiv Lukas				
17.00–18.00 Fatburner Mix Julia Ar.		16.30–17.30 Ballett exercise Anna	17.00–18.00 Body Flow Anne	17.00–18.00 Zumba® Fitness Elizabeth		17.00–18.00 Body PUMP Ellie		16.30–17.30 Box-Fitness Lukas			
18.00–19.00 Slow Power Julia Ar.	18.30–19.00 Bauch intensiv Franziska	17.30–18.30 Faszien Pilates E/M Anna	18.00–19.30 Ashtanga Yoga E Lucia	18.00–19.00 Pilates Flow E/M Gabriela	17.30–19.00 VinyasaYoga & Meditation Eva D.	18.00–19.00 deepWORK™ Iris	18.30–19.00 Bauch intensiv Patricia	17.30–18.30 BOP Lukas			
19.00–20.00 Zumba® Fitness Cris	19.00–20.00 Pilates M Anja	18.30–19.30 fle-xx WS Patricia	19.30–20.00 Bauch intensiv Luise	19.00–20.00 Body PUMP Wanda		19.00–20.00 Dance Mix Julia Ar.	19.00–20.00 Faszien Training Iris	18.30–19.30 Aktueller Kurs nach Aushang			
20.00–21.00 fle-xx WS Julia		19.30–20.30 Zumba® Fitness Alex	20.00–21.00 Bodyforming Luise	20.00–21.00 fle-xx WS Franziska		20.00–21.30 Sanftes Yoga Santosh					

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo, Mi, Fr 07.00 – 22.30 Uhr • Di, Do 09.00 – 22.30 Uhr • Sa 10.00 – 20.00 Uhr • So & feiertags 09.00 – 20.00 Uhr

KINDERBETREUUNG: Mo, Di, Mi, Fr 09.00 – 12.00 Uhr • Do 09.00 – 12.00 und 15.15 – 18.15 Uhr* • So 10.00 – 13.00 Uhr *nicht in den Sommerferien

AKTUELLE KURS-INFORMATIONEN: www.die-rueckgrat-center.de

E = Einsteiger | M = Mittelstufe | F = Fortgeschrittene

● Straffung & Figur ● Entspannung & Ausgleich ● Fettverbrennung & Herz

1. SPALTE = Kursraum EINS 2. SPALTE = Kursraum ZWEI