




# Gut für mich!

MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG			FREITAG			SA	SO
08.30 – 09.30 Pilates E/M Heidrun			09.30 – 10.30 Body-forming Daniela	09.30 – 10.30 fle-xx WS Nadja		09.30 – 10.30 fle-xx WS Birgit			09.30 – 10.30 Pilates E/M Katja			09.30 – 10.30 Body-forming Iveta	09.30 – 11.00 Kundalini Yoga E/M Verena	10.30 – 12.00 Ahimsa Yoga E/M Ulrich	09.00 – 10.00 Faszien Training Team	
09.30 – 10.30 Pilates E/M Gabi S.			10.30 – 11.45 Slow Power Daniela	10.30 – 11.30 Feldenkrais Franziska H.L.		10.30 – 11.30 Pilates M/F Franziska	10.30 – 11.30 Faszien Training Hanadi		10.30 – 11.30 Zumba® Fitness Zuleika	10.30 – 11.30 Faszien Pilates E/M Katja		10.30 – 11.30 fle-xx WS Jule		10.30 – 12.00 Pilates & Stretch Team	10.00 – 11.00 fle-xx WS Team	
10.30 – 11.30 fle-xx WS Gabi S.			 <p>19.15 – 20.45 Nordic Walking mit Frank B. (der Kurs findet Outdoor statt)</p>			12.30 – 13.00 fle-xx Pur Christian									10.30 – 11.00 Bauch intensiv Team	
16.30 – 17.30 BOP Kirstin						17.00 – 18.00 Faszien Pilates E/M Christiane	17.00 – 18.00 Feldenkrais Miriam	17.30 – 18.00 Bauch intensiv Doris				17.30 – 18.30 Faszien Dynamik Nadine		17.00 – 18.00 Step Fit Mix Gaby	17.00 – 18.00 Feldenkrais Maria	
17.30 – 18.30 Box-Fitness Kirstin			18.00 – 19.00 Faszien Dynamik Christiane	18.15 – 19.15 fle-xx WS Otmar	18.00 – 19.00 Faszien Pilates E/M Katja	18.15 – 19.15 Body PUMP Doris	18.30 – 19.30 Pilates M Nadine	18.15 – 19.45 Iyengar Yoga E/M Carmen S.	18.00 – 19.00 deep-WORK™ Christina	18.00 – 19.00 fle-xx WS Christian	18.15 – 19.45 Kundalini Yoga E/M Verena	17.45 – 18.45 Body PUMP Wanda	18.00 – 19.00 Faszien Pilates E/M Hanadi		11.00 – 12.00 Pilates E/M Team	
18.30 – 19.00 Bauch intensiv Jannik	18.15 – 19.15 Pilates E/M Sigrid	18.15 – 19.45 Hatha Yoga M Elke	19.00 – 20.00 Body PUMP Doris	19.15 – 20.15 I-Cycling Mix Caroline	19.30 – 21.00 Ashtanga Yoga M Jakob	19.30 – 20.30 Body-forming Nadine		19.45 – 21.15 Sanftes Yoga Barbara	19.00 – 20.00 Faszien Pilates E/M Christiane	19.00 – 20.00 Body-forming Luise	19.45 – 21.15 Ahimsa Yoga E Ulrich	19.00 – 20.00 fle-xx WS Leon	19.30 – 21.00 Hatha Yoga M Santosh		15.30 – 16.30 Zumba® Fitness Team	
19.00 – 20.00 Fatburner Step Mix Jannik	19.15 – 20.15 fle-xx WS Leon	20.00 – 21.30 Kundalini Yoga E/M Verena	20.15 – 21.15 Zumba® Fitness Annkatrin			20.30 – 21.30 fle-xx WS Rudi			20.00 – 21.00 Zumba® Fitness Evelyn					16.45 – 17.15 Bauch intensiv Doris		
															17.30 – 18.30 Body PUMP Doris	

**ÖFFNUNGSZEITEN:** Mo, Mi, Fr 07.00 – 22.30 Uhr | Di, Do 09.00 – 22.30 Uhr | Sa 09.00 – 20.00 Uhr | So & feiertags 08.00 – 21.00 Uhr  
**KINDERBETREUUNG:** Mo – Fr 09.00 – 12.00 Uhr | Mo, Mi, Sa 15.00 – 18.00 Uhr\* | So 10.00 – 13.30 Uhr \*nicht in den Sommerferien  
**AKTUELLE KURS-INFORMATIONEN:** [www.die-rueckgrat-center.de](http://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 3. SPALTE = Kursraum DREI