

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--|---|--|---|--|
| Outdoor ♂ 8:15 - 9:15 Uhr Basti | Pilates 8:00 - 9:00 Uhr Nikola | Pilates ♂ 8:00 - 9:00 Uhr Lea | | Core Yoga 8:00-9:00 Uhr Anne |
| Pilates 8:15 - 9:15 Uhr Nikola | Body Fit 9:00 - 10:00 Uhr Inga | Nordic Walking ♂ 9:00 - 10:00 Uhr Björn | Pilates 9:00 - 10:00 Uhr Katalin | Training & Relax 9:00 - 10:00 Uhr Björn |
| Pilates 9:15 - 10:15 Uhr Nikola | | | Body Fit 10:00 - 11:00 Uhr Basti | Body Fit 10:00 - 11:00 Uhr Basti |

| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| Body Fit 17:00 - 18:00 Uhr Inga | | | Training & Relax 17:00 - 18:00 Uhr Björn | |
| | FaszienYoga ♂ 18:45-19:45 Uhr Jackie | | Yoga ♂ 18:00-19:00 Uhr Jackie | |
| Yoga ♂ 19:00 - 20:00 Uhr Jackie | Pilates 19:00 - 20:00 Uhr Marion | Yoga ♂ 19:00 - 20:00 Uhr Nikola | | |
| Yoga ♂ 20:15 - 21:15 Uhr Jackie | | Yoga ♂ 20:00 - 21:00 Uhr Nikola | | |

Legende:

Outdoor
Wiese am S-Bhf

♂
Kurse auch für Männer