



GESUNDE ZIELE SETZEN

UNSER KURSPLAN

MO 7–22 Uhr	DI 7–22 Uhr	MI 9–22 Uhr	DO 7–22 Uhr	FR 9–21 Uhr	SA 10–18 Uhr	SO 10–18 Uhr
9 – 9.55 Uhr Rücken und Stretch Tina STUDIO	7.30–8.30 Uhr Rücken-Yoga Nalin STUDIO	9.15 – 10.15 Uhr Yoga für alle Souad STUDIO	9.30 – 10.30 Uhr WSG Ute/Monica STUDIO	10 – 11.15 Uhr Therapie-Yoga Eli STUDIO	10 – 11 Uhr Rücken-Yoga Brigitte STUDIO	10.15 – 11.15 Uhr WSG Jutta STUDIO
10 – 11 Uhr WSG Jhun STUDIO	10.15 – 10.40 Uhr Five-Gym Sabine STUDIO	10.30 – 11.30 Uhr WSG Souad STUDIO	10.30 – 11.15 Uhr Bodyworkout Ute/Monica STUDIO	13 – 14 Uhr WSG Sabine/Manuela STUDIO	11.15 – 12.15 Uhr Rücken-Yoga Brigitte STUDIO	11.30 – 12.15 Uhr Bodyworkout Jutta STUDIO
11.15 – 12.15 Uhr Pilates Lilly STUDIO	10.45 – 11.30 Uhr Gleichgewicht Sabine STUDIO	17.30 – 18 Uhr Rückenfit Nick STUDIO	16.15 – 16.45 Uhr Gleichgewicht & Koordination Bea STUDIO	17 – 17.45 Uhr Core & more an den Seilzügen Team Aktiv STUDIO	12.45 – 13.45 Uhr Step August STUDIO	12.45 – 13.45 Uhr Zumba Ana STUDIO
13.15 – 13.45 Uhr Gleichgewicht Jhun STUDIO	18 – 19 Uhr Yogilates Lilly STUDIO	18.15 – 18.45 Uhr Stretching Nick STUDIO	17–18 Uhr Zumba Gold Eva STUDIO	14 – 14.30 Uhr BMW Team Aktiv STUDIO		
18 – 18.45 Uhr Rückenfit Charlotte/ Dominique STUDIO	19 – 20 Uhr Yoga Lilly STUDIO	19 – 20 Uhr Cycling Thomas STUDIO	19 – 20 Uhr Functional Training Dominique OUTDOOR (bei schlechtem Wetter im Functional Raum)			
19 – 20 Uhr Bodyworkout/ Functional Training Charlotte/ Dominique FUNCTIONAL RAUM	19.15 – 20.15 Uhr Core & more an den Seilzügen Jhun STUDIO		19 – 19.30 Uhr Deep Stretch Brigitte STUDIO			
19 – 20 Uhr Cycling Jeanette STUDIO			19.30 – 20.30 Uhr Pilates Brigitte STUDIO			

T-RENA
Montags 15.30 – 16.30 Uhr
Mittwochs 16 – 17 Uhr
Samstags 11.30 – 12.30 Uhr

Kursleiter(innen) können abweichen

ab 29. September 2025