

Montag	08.Jul	09:30-10:30 Rückenfit 10:30-11:30 Fitness-Mix 17:00-18:00 Power Workout 18:00-19:00 Cardio Intervall 19:00-20:00 Pilates **18:30-19:30 Indoorcycling	Diane Diane Moni Moni Anique Marina	Montag	22.Jul	09:30-10:30 Rückenfit 10:30-11:30 Fitness-Mix 18:00-19:00 Faszientraining 19:00-20:00 Hot Iron I **18:30-19:30 Indoorcycling	Petra Petra Anique Gabriele Marina
Dienstag	09.Jul	09:30-10:30 60plus 10:30-11:30 BBP 17:00-18:00 Hot Iron I 18:00-19:00 Faszientraining 19:00-20:00 LatinoAerobic 20:00-21:00 BBP	Gabriele Gabriele Anique Anique Petra Petra	Dienstag	23.Jul	09:30-10:30 60plus 10:30-11:30 BBP 18:00-19:00 Pilates 19:00-20:00 Dance Aerobic 20:00-21:00 Bodyforming	Gabriele Gabriele Anique Helga Helga
Mittwoch	10.Jul	**09:30-10:30 Indoorcycling 09:30-10:30 Power Intervall 10:30-11:30 Pilates 18:00-19:00 Bodyforming mit d. Langhantel 19:00-20:00 Fitness-Mix 20:15-21:45 Yoga	Silke Jennifer Jennifer Yasmin Yasmin Nicole	Mittwoch	24.Jul	**09:30-10:30 Indoorcycling 09:30-10:30 Pilates 10:30-11:30 Hot Iron I 18:00-19:00 Rückenfit 19:00-20:00 Fitness-Mix 20:15-21:45 Yoga	Silke Jennifer Jennifer Yasmin Yasmin Nicole
Donnerstag	11.Jul	09:30-10:30 Bodyforming 10:45-11:30 60+ Aerobic (Herz-Kreislauftraining) 17:45-18:45 PowerYoga 19:00-20:00 Hot Iron I **19:00-20:00 Indoorcycling	Gabriele Gabriele Line Gabriele Tanja	Donnerstag	25.Jul	09:30-10:30 Bodyforming 10:45-11:30 60+ Aerobic (Herz-Kreislauftraining) 18:00-19:00 Step I 19:00-20:00 Bodyforming 19:00-20:00 Indoorcycling	Gabriele Gabriele Julia Julia Tanja
Freitag	12.Jul	09:30-10:30 Aerobic 10:30-11:30 Rückenfit 17:00-18:00 Fitness-Mix 18:00-19:00 Rückenfit	Silke Silke Andrea Anique	Freitag	26.Jul	09:30-10:30 Aerobic 10:30-11:30 Rückenfit 17:00-18:00 Fitness-Mix 18:00-19:00 Rückenfit	Silke Silke Anique Anique
Samstag	13.Jul	09:30-11:00 Yoga 14:00-15:30 Tabata 15:30-16:30 Kick-Box-Aerobic	Nicole Kati Kati	Samstag	27.Jul	**11:15-12:15 Indoorcycling 09:30-10:30 Yoga 14:00-15:00 Summer Step 15:00-16:00 Bodyfit	Tanja Nicole Anke Anke
Sonntag	14.Jul	11:00-12:30 Body Workout	Kati	Sonntag	28.Jul	geschlossen	
Montag	15.Jul	09:30-10:30 Rückenfit 10:30-11:30 Fitness-Mix 19:00-20:00 Hot Iron I 20:00-21:00 Power Intervall **18:30-19:30 Indoorcycling	Silke Silke Jennifer Jennifer Marina	Montag	29.Jul	09:30-10:30 Rückenfit 10:30-11:30 Fitness-Mix 18:00-19:00 Hot Iron I 19:00-20:00 Konditionstraining **18:30-19:30 Indoorcycling	Silke Silke Anique Anique Tanja
Dienstag	16.Jul	09:30-10:30 60plus 10:30-11:30 BBP 18:00-19:00 Pilates 19:00-20:00 Fitness-Mix	Petra Petra Anique Anique	Dienstag	30.Jul	09:30-10:30 60plus 10:30-11:30 BBP 18:00-19:00 Pilates meets Faszien 19:00-20:00 Latino Aerobic 20:00-21:00 PowerYoga	Gabriele Gabriele Anique Petra Petra
Mittwoch	17.Jul	**09:30-10:30 Indoorcycling 09:30-10:30 Bodyforming 10:30-11:30 Pilates 18:00-19:00 Faszientraining 19:00-20:00 Rückenfit 20:15-21:45 Yoga	Silke Jennifer Jennifer Johanna Johanna Nicole	Mittwoch	31.Jul	**09:30-10:30 Indoorcycling 09:30-10:30 Tabata 10:30-11:30 PowerYoga 18:00-19:00 Rückenfit 19:00-20:00 Pilates 20:15-21:45 Yoga	Silke Jennifer Jennifer Johanna Johanna Nicole
Donnerstag	18.Jul	09:30-10:30 PowerYoga 10:30-11:30 Bodyforming 18:00-19:00 Bodyforming 19:00-20:00 Fitness-Mix **19:00-20:00 Indoorcycling	Petra Petra Yasmin Yasmin Tanja	Donnerstag	01.Aug	10:00-11:00 Faszientraining 18:00-19:00 Bodyforming mit d. Langhantel 19:00-20:00 Step I **19:00-20:00 Indoorcycling	Anique Julia Julia Tanja
Freitag	19.Jul	09:30-10:30 Aerobic 10:30-11:30 Rückenfit 17:00-18:30 PowerYoga	Silke Silke Line	Freitag	02.Aug	17:00-18:00 Fitness-Mix 18:00-19:00 Rückenfit	Gabriele Gabriele
Samstag	20.Jul	09:30-11:00 Yoga 11:30-12:30 Bodyforming 12:45-13:45 Hot Iron I	Nicole Anique Anique	Samstag	03.Aug	09:30-11:30 Yoga 14:30-15:00 Bauchexpress 15:00-16:00 Step Fatburner 16:00-17:00 Bodyforming	Nicole Helga Helga Helga
Sonntag	21.Jul	11:00-12:30 Fitness-Mix	Luca	Sonntag	04.Aug	11:00-12:30 Fitness-Mix	Luca

** Dieser Kurs findet in Kursraum 2 statt, und es ist eine Anmeldung erforderlich / Mappe liegt am Tresen

Am 27.07. finden wieder SUP-Kurse (Stand Up Paddling) am Unisee statt ! Infos und Anmeldung am Tresen oder telefonisch.