

Studio-Kursstunden in den Osterferien

MONTAG 10.04.

Indoor Cycling - GA*	09.00 - 10.00	Sandra W.	
Bodyforming	09.30 - 10.30	Alexandra	
Betreuer funktioneller Zirkel	10.45 - 11.45	Fränk	
Yoga meets Pilates	17.30 - 18.30	Brigitte	
Wirbelsäule	18.00 - 19.00	Moni K.-B.	
Step Aerobic	18.00 - 19.00	Pia	
Gymnastik 55 Plus (im Bürgerhaus Pfersee)	18.15 - 19.15	Margit A.	entfällt
Schlingentraining*	18.30 - 19.30	Ben M.	
Bodyforming mit Smovey*	18.30 - 19.30	Brigitte D.	
Ausdauertraining	19.00 - 20.30	Aggi	
Indoor Cycling für Ambitionierte*	19.00 - 20.30	Albert	
Indoor Cycling - funkt. Ausgleichstraining	20.30 - 21.30	Albert	
Rückengerechtes Workout	19.15 - 20.15	Moni K.-B.	
High Intensity Interval Training (HIIT)*	19.45 - 20.30	Ben M.	

DIENSTAG 11.04.

Schlingentraining*	09.15 - 10.00	Sigrid	
Pilates	10.15 - 11.15	Sigrid	
Wirbelsäulengymnastik	10.30 - 11.30	Jutta	
Bodyforming	18.00 - 19.00	Sandra Wolff	
Betreuer funktioneller Zirkel - Einsteiger	18.00 - 20.00	Franzi/Patrick	
Entspannung und Stretching	20.00 - 20.30	Franzi/Patrick	
Bodystyling mit Langhantel	19.00 - 20.00	Sandra Wolff	
Indoor Cycling - GA*	19.00 - 20.00	Sandra G.	
Yoga für Einsteiger	20.15 - 21.45	Alexandra	
Faszientraining	20.15 - 21.00	Sandra G.	

MITTWOCH 12.04.

Bodystyling	09.15 - 10.15	Pia	
Step Aerobic	10.15 - 11.15	Pia	
Wirbelsäule	10.00 - 11.00	Marion	
Betreuer funktioneller Zirkel	10.30 - 11.30	Julia	
Indoor Cycling - GA*	11.30 - 12.30	Susanne	
Core Workout	18.00 - 18.30	Aggi	entfällt
Wirbelsäule	18.15 - 19.15	Andrea	
Bodyforming	18.30 - 19.30	Aggi	entfällt
Schlingentraining*	18.15 - 19.00	Alina	
Tai Chi	19.00 - 20.00	Jutta	
Indoor Cycling - GA*	18.30 - 19.30	Klaus M.	
High Intensity Interval Training (HIIT)*	19.15 - 20.00	Alina	
Pilates	19.30 - 20.30	Gaby	
Indoor Cycling - GA*	19.30 - 20.30	Klaus M.	
Qi Gong	20.00 - 21.00	Jutta	

DONNERSTAG 13.04.

Betreuer funkt. Zirkel mit Entspannung	09.15 - 10.15	Sebastian	
Zumba-Fitness	09.00 - 10.00	Sigrid	
Pilates	10.00 - 11.00	Sigrid	
Pilates	11.00 - 12.00	Sigrid	
Betreuer funktioneller Zirkel	18.00 - 20.00	Franzi / Mirko	
Trampolinguymn. „Swing and Fun“ -light-	18.00 - 19.00	Petra	
Indoor Cycling - GA*	18.30 - 19.30	Linda	
Trampolinguymn. „Swing and Fun“	19.00 - 20.00	Petra	
Bodystyling	19.00 - 20.30	Raffaella	
Indoor Cycling - GA*	19.30 - 20.30	Linda	
Yoga	20.00 - 21.30	Thomas	
Faszientraining	20.30 - 21.00	Raffaella	

KARFREITAG 14.04.

geschlossen

SAMSTAG 15.04.

Betreuer funktioneller Zirkel (auf Zeit)	10.00 - 11.30	Fränk	
Bodystyling	10.30 - 11.30	Moni K.-B.	
Pilates klassisch	15.00 - 16.00	Marion	entfällt
Faszientraining	16.15 - 17.15	Marion	entfällt
Indoor Cycling - GA	17.00 - 18.00	Ralf	entfällt

OSTERSONNTAG 16.04.

Indoor Cycling - GA*	10.00 - 11.00	Linda	
Bodyforming	10.30 - 11.30	Martina	
Mobilität und Flexibilität	11.30 - 12.00	Martina	
Zumba-Fitness	15.00 - 16.00	Lana	entfällt

OSTERMONTAG 17.04.

Indoor Cycling - GA	09.00 - 10.00	Sandra W.	entfällt
Bodyforming	09.30 - 10.30	Alexandra	entfällt
Bodystyling	10.30 - 11.30	Moni K.-B.	Sonderstunde
Betreuer funktioneller Zirkel	10.30 - 11.30	Alina	
Yoga meets Pilates	17.30 - 18.30	Brigitte	entfällt

bis 19:00 h geöffnet

DIENSTAG 18.04.

Schlingentraining*	09.15 - 10.00	Sebastian	
Pilates	10.15 - 11.15	Sigrid	entfällt
Wirbelsäulengymnastik	10.30 - 11.30	Beate	
Bodyforming	18.00 - 19.00	Sandra Wolff	
Betreuer funktioneller Zirkel - Einsteiger	18.00 - 20.00	Franzi/Patrick	
Entspannung und Stretching	20.00 - 20.30	Franzi/Patrick	
Bodystyling mit Langhantel	19.00 - 20.00	Sandra Wolff	
Indoor Cycling - GA*	19.00 - 20.00	Sandra G.	
Yoga für Einsteiger	20.15 - 21.45	Alexandra	
Faszientraining	20.15 - 21.00	Sandra G.	

MITTWOCH 19.04.

Bodystyling	09.15 - 10.15	Pia	entfällt
Step Aerobic	10.15 - 11.15	Pia	entfällt
Wirbelsäule	10.00 - 11.00	Petra	
Betreuer funktioneller Zirkel	10.30 - 11.30	Patrick	
Indoor Cycling - GA*	11.30 - 12.30	Susanne	
Core Workout	18.00 - 18.30	Asu	
Wirbelsäule	18.15 - 19.15	Moni K.-B.	
Bodyforming	18.30 - 19.30	Asu	
Schlingentraining*	18.15 - 19.00	Alina	
Tai Chi	19.00 - 20.00	Heidi	
Indoor Cycling - GA*	18.30 - 19.30	Klaus M.	
High Intensity Interval Training (HIIT)*	19.15 - 20.00	Alina	
Pilates	19.30 - 20.30	Diana	
Indoor Cycling - GA*	19.30 - 20.30	Klaus M.	
Qi Gong	20.00 - 21.00	Heidi	

DONNERSTAG 20.04.

Betreuer funkt. Zirkel mit Entspannung	09.15 - 10.15	Sebastian	
Zumba-Fitness	09.00 - 10.00	Sigrid	
Pilates	10.00 - 11.00	Sigrid	
Pilates	11.00 - 12.00	Sigrid	
Betreuer funktioneller Zirkel	18.00 - 20.00	Franzi / Mirko	
Trampolinguymn. „Swing and Fun“ -light-	18.00 - 19.00	Petra	
Indoor Cycling - GA*	18.30 - 19.30	Klaus I.	
Trampolinguymn. „Swing and Fun“	19.00 - 20.00	Petra	
Bodystyling	19.00 - 20.30	Raffaella	entfällt
Indoor Cycling - GA*	19.30 - 20.30	Klaus I.	
Yoga	20.00 - 21.30	Thomas	
Faszientraining	20.30 - 21.00	Raffaella	entfällt

FREITAG 21.04.

Qi Gong	09.10 - 10.10	Jutta	entfällt
Faszientraining	10.15 - 11.00	Jutta	entfällt
Pilates	17.00 - 18.00	Diana	
Wirbelsäule	17.00 - 18.00	Petra	
Kettlebellworkout Einsteiger*	17.30 - 18.15	Ben M.	
Sanfter Einstieg ins Wochenende	18.00 - 19.00	Diana	
Bauch intensiv	18.00 - 18.30	Asu	
Betreuer funkt. Zirkel	18.30 - 20.00	Ben M.	
Bodystyling	18.30 - 19.30	Asu	
Indoor Cycling - GA*	19.00 - 20.30	Anke	
Zumba-Fitness	19.00 - 20.00	Helga	
Faszientraining	19.30 - 20.00	Asu	

SAMSTAG 22.04.

Betreuer funktioneller Zirkel (auf Zeit)	10.00 - 11.30	Fränk	
Bodystyling	10.30 - 11.30	Moni K.-B.	
Pilates klassisch	15.00 - 16.00	Diana	
Faszientraining	16.15 - 17.15	Diana	
Indoor Cycling - GA*	17.00 - 18.00	Ralf	

SONNTAG 23.04.

Indoor Cycling - GA*	10.00 - 11.00	Linda	
Bodyforming	10.30 - 11.30	Martina	
Mobilität und Flexibilität	11.30 - 12.00	Martina	
Zumba-Fitness	15.00 - 16.00	Lana	
Bodyforming	16.00 - 17.00	Trainerwechsel	