

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8.30 - 9.30 [IB] Wirbelsäulengymnastik						
			9.00 - 10.00 [G15] Rücken Fit	9.00 - 10.00 [G15] Dance Workout		
	10.00 - 11.00 [G15] Yoga 60+			10.15 - 11.15 [G15] Rücken Fit-Entspannung		
	11.00 - 12.00 [G15] Vinyasa Yoga					11.15 - 12.15 [G15] BOP&more
						12.30 - 13.30 [G15] Cycling
16.00 - 17.00 [G19] Z D!s Kids Club (ab 8 Jahre)						
		16.30 - 17.30 [G19] Frauengymnastik 50+				
17.00 - 18.00 [G19] Z D!s Kids Club (ab 11 Jahre)	17.00 - 18.00 [G15] Rücken intensiv (NEU)	17.00 - 18.00 [G15] Z D!s Dance Club (ab 12 Jahre)				
18.00 - 19.00 [G15] Funktionales Training						
18.00 - 19.00 [G19] Z D!s Dance Club (ab 13 Jahre)		18.00 - 19.00 [G15] Z D!s Dance Club (ab 14 Jahre)	18.00 - 19.00 [G15] Rücken Fit			
	18.15 - 19.15 [G15] BOP&more (NEU)			18.15 - 19.15 [G15] Cycling		
		18.45 - 20.00 (MAS) Tanzen und mehr (Frauen 40+)				
19.00 - 19.30 [G15] Bauch Spezial						
		19.15 - 20.15 [G15] Cycling	19.15 - 20.15 [G15] Step'n Style			
	19.30 - 20.30 [G15] Power Mix			19.30 - 20.30 [G15] Complete Body Workout		