

# MONTAG

# DIENSTAG

# MITTWOCH

# DONNERSTAG

# FREITAG

## QIGONG

mit Karin  
17.30 - 18.25

RÜCKENFIT  
ZIRKELTRAINING  
mit Sven  
17.45 - 18.40

RÜCKENFIT  
ZIRKELTRAINING  
mit Sven  
18.45 - 19.40

## TIBETISCHES HEILYOGA

mit Claudi  
08.00 - 08.55

## HATHA YOGA

mit Claudi  
16.45 - 17.40

## FUNCTIONAL TRAINING

mit Uli  
18.00 - 18.55

## RÜCKENFIT

mit Uli  
19.00 - 19.55

RÜCKENFIT  
ZIRKELTRAINING  
mit Sven  
17.30 - 18.25

RÜCKENFIT  
ZIRKELTRAINING  
mit Sven  
18.30 - 19.25

## PILATES

mit Tanja  
17.45 - 18.40

## FUNKTIONELLES BECKENBODEN TRAINING

mit Jaqueline  
18.45 - 19.40

## RÜCKENFIT ZIRKELTRAINING

mit Sven  
08.45 - 09.40

## FUNCTIONAL TRAINING

mit Uli  
18.30 - 19.25

## QIGONG

mit Karin  
19.30 - 20.25

RÜCKENFIT  
ZIRKELTRAINING  
mit Sven  
17.45 - 18.40

RÜCKENFIT  
ZIRKELTRAINING  
mit Sven  
18.45 - 19.40

## SCHWANGERSCHAFTS YOGA

mit Christina  
15.45 - 17.00

RÜCKENFIT  
ZIRKELTRAINING  
mit Sven  
17.00 - 17.55

## RÜCKENFIT

mit Uli  
17.15 - 18.10



Die Kurse finden in zwei (bei Bedarf klimatisierten) Kursräumen statt:

Raum-Albtal & Raum-Horbach

Das Kursangebot wird fortlaufend erweitert