









ERSATZPLAN WÄHREND DES WELLNESSBEREICH-UMBAUS
AEROBIC RAUM I 10. Juni 2019 bis 07. Juli 2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonn- u. Feiertag
vormittags							
08:30	YOGA f.d. RÜCKEN  P 8.15 - 9.00 Sandra				PILATES Steffi		
09:15		WIRBELSÄULE P Elisabeth	POWER VIT YOGA  Margot		YOGA f.d. RÜCKEN  P Elisabeth	BODYSTYLING Natalja	
10:00	PILATES P Elisabeth	ZUMBA  10.00-11.00 Margot	IRON BACK & BELLY 10.15 - 11.30 Natalja	TAI CHI FLOW 10.00 - 11.00  P Elisabeth	STEP II 10.15 - 11.00 Natalja		BODYSTYLING Sylvia
10:45							STEP I-II Sylvia
11:30							
nachmittags							
14:45							
15:30						WIRBELSÄULE 16.30 - 17.15 Fabienne	
16:30			PILATES 16.30 - 17.15 Sylvia		YOGA f.d. RÜCKEN  17.00-17.45 Sylvia		
abends							
17:15	BODYSTYLING Dennis	WIRBELSÄULE Gabi Ö.	EASY STEP Sylvia	STEP BASIC 17.30-18.15 Rita	BODYSTYLING 17.45 - 18.30 Sylvia	BAUCH 17.15 - 17.45 Fabienne	
18:00	BAUCH Dennis	IRON FATBURNER 18.00 - 19.00 Gabi Sch.	BAUCH Gabi Ö.	BAUCH 18.30 - 19.00 Rita	ZUMBA  18.30 - 19.30 Sylvia	Funktional Workout 17.45 - 18.30 Fabienne	
18:30			BODYSTYLING Gabi Ö.	IRON TOTAL BODY 19.00 - 20.00 Marcel			
19:15	IRON TOTAL BODY 18.45 - 19.45 Tom S.	PILATES 19.15 - 20.00 Steffi	AROHA 19.15-20.15 Evi				
20:00		ZUMBA  20.00 - 21.00 Laila	GESUNDER RÜCKEN 20.15-21.00 Laila				
20:45							
21:00							
21:45							

Grün = Einsteiger I
Blau = Einsteiger II
Gelb = Alle
Rot = Profis
Lila = Mentaler Ausgleich

