

UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08:00 - 08:50	Aqua Jogging <i>Florian</i>		Aqua Jogging <i>Nicole</i>		
08:30 - 09:20				Aqua Gym <i>Hendrik</i>	
09:00 - 09:50	Aqua Gym <i>Kristin</i>		Hydro Power <i>Nicole</i>		
09:30 - 10:20	Fit für die Enkel <i>Cornell</i>	Aqua Gym <i>Andreas</i>		Wirbelsäulen- und Stabytraining <i>Doreen</i> Yoga <i>Katrin</i>	Hydro Power <i>Marco</i>
10:00 - 10:50		BBP 50+ <i>Romy</i>	Sport 50+ <i>Kati</i>		
10:30 - 11:20	Aqua Gym <i>Cornell</i>			Spinning 50+ <i>Christian</i> Venentraining 15min <i>Katrin</i>	Rhythmische Gymnastik <i>Romy</i>
11:00 - 11:50		Qi Gong <i>Sibylle</i>	Aqua Gym <i>Kati</i>		
11:30 - 12:20	www.viva-mare.de Telefon 0345 - 77 42 120				PMR 15min <i>Romy</i> Aqua Gym <i>Marco</i>
16:00 - 16:50	Nordic Walking <i>Matthias</i>				
17:00 - 17:50	Rücken Bauch Fitness <i>Doreen</i>	BBP <i>Julia</i>	Yoga <i>Katrin</i>	BBP <i>Doreen</i>	Thai Bo <i>Ricardo</i>
18:00 - 18:50	BBP <i>Doreen</i>	Yogilates <i>Marco</i> Step by Step <i>Julia</i>	Qi Gong <i>Sibylle</i> Body Form <i>Christian</i>	Entspannungsreise <i>Matthias</i> Fit Box Einsteiger <i>Ricardo</i>	Body Form <i>Thomas</i>
19:00 - 19:50	Qi Gong <i>Sibylle</i> Thai Bo <i>Thomas</i>	Pilates <i>Julia</i> Aqua Gym <i>Marco</i>	Easy Cycling <i>Christian</i> Aqua Gym <i>Hendrik</i>	Wirbelsäulen- gymnastik <i>Christoph</i> Body Form-Special <i>Christian</i>	Spinning <i>Thomas</i>
20:00 - 20:50	Easy Cycling <i>Christian</i> Hydro Power <i>Anne</i>		Bauch-Special 15min <i>Christian</i>	Hydro Power <i>Christoph</i>	



Viva more
▲ DER CLUB FÜR FITNESS UND GESUNDHEIT