



# Sportzentrum Westerrönfeld

## Fitness- und Gesundheitsstudio

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
	<b>09:30 - 10:30</b> Pilates <i>Thurid</i>	<b>09:30 - 10:30</b> Flexi-Swing <i>Bianca</i>	<b>09:30 - 10:30</b> Pilates <i>Thurid</i>	<b>09:30 - 10:30</b> Wirbelsäulengymnastik <i>Dorle</i>	<b>09:15 - 10:45</b> Yoga <i>Lisa</i>
		<b>10:30 - 11:30</b> Fitnesszirkel <i>Bianca</i>		<b>10:30 - 11:00</b> Stretching <i>Dorle</i>	<b>11:00 - 12:00</b> Biking <i>Kathleen</i>
<b>18:00 - 19:00</b> Langhantel-Workout <i>Vivien</i>		<b>17:00 - 18:30</b> Sonnengruß Ashtanga Yoga <i>Lisa</i>	<b>17:30 - 18:30</b> Biking <i>Kathleen</i>	<b>17:00 - 18:00</b> MilitaryFit <i>Carsten</i>	<b>11:00 - 12:30</b> im Wechsel gemäß Sonntagsplan
<b>18:00 - 19:00</b> Zumba <i>Olga</i>	<b>18:15 - 19:15</b> Pole Dance <i>Inger</i>	<b>17:30 - 18:30</b> Hot Iron <i>Thurid</i>	<b>18:30 - 19:00</b> Pole Dance Einsteiger <i>Inger</i>	<b>18:00 - 18:30</b> Bauch Intensiv <i>Carsten</i>	
<b>19:00 - 20:00</b> Biking <i>Vivien</i>	<b>18:15 - 19:15</b> Cross Style <i>Kai</i>	<b>18:30 - 19:30</b> Biking <i>Thurid</i>	<b>19:00 - 20:00</b> Pole Dance <i>Inger</i>	<b>17:00 - 18:00</b> Rücken-Fit / Pilates <i>Vivien</i>	<b>Farbbedeutung</b>
<b>19:00 - 20:00</b> selfdefense Workout <i>Andrea</i>	<b>19:15 - 19:45</b> Stretching <i>Kai</i>	<b>18:30 - 19:30</b> Zumba <i>Olga</i>	<b>19:00 - 20:00</b> Cross Style <i>Kai</i>	<b>18:00 - 19:00</b> Biking <i>Vivien</i>	Kondition
	<b>20:00 - 20:30</b> BBP Intensiv <i>Carsten</i>		<b>20:00 - 20:30</b> Stretching <i>Kai</i>		Tanz / Choreographie
					Kraftausdauer
					Entspannung / Kräftigung
					Rückentraining