



























Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Wirbelsäulengymnastik mit Pilates 7.30 – 8.25  	Wirbelsäulengymnastik 07.30 - 08.25  	Wirbelsäulengymnastik 08.30 – 09.25  	Bodyforming 08.30 - 09.25 	Hatha Yoga 10.30 – 11.55  	Full Body Intervall + Bauch intensiv 11.00 – 12.25  
Wirbelsäulengymnastik 08.30 - 09.25  	Fit&Form 08.30 - 09.25  	Wirbelsäulengymnastik 08.30 - 09.25  	Yoga 09.30 - 10.25  	Step 1 09.30 - 10.25  	Bodyforming 12.00 – 12.55  	Indoor Cycling 11.00 - 12.25  
Functional & Boxing Workout 09.30 - 10.25  	Wirbelsäulengymnastik 09.30 - 10.25   	Wirbelsäulengymnastik 09.30 - 10.25   	Wirbelsäulengymnastik 10.30 - 11.25   	Fit&Form 10.30 - 11.25  	Zumba 13.00 – 13.55  	Functional & Boxing Workout 12.30 - 13.25  
Wirbelsäulengymnastik 10.30 - 11.25   	Rückenfit 10.30 - 11.25   	BOP 10.30 - 11.25  	Aquagymnastik im Tiefwasser 09.30 - 10.15  	Aquagymnastik 09.30 - 10.15  		
	Wirbelsäulengymnastik 16.30 – 17.25   	Aquagymnastik 09.45 - 10.30   	Aquafitness im Tiefwasser 10.30 - 11.15 	Aquafitness 10.30 - 11.15 		
	Pilates 17.30 – 18.25  	Aquagymnastik 10.45 - 11.30  	Wirbelsäulengymnastik 16.30 - 17.25   	Wirbelsäulengymnastik 16.30 - 17.25   		
		Aquafitness 11.45 - 12.30 	Rückenfit 17.30 - 18.25   	Rückenfit 17.30 – 18.25   		
			BOP 18.30 - 19.25  	Indoor Cycling 18.30 – 19.25  		
			Indoor Cycling 19.30 - 20.25 	Wirbelsäulengymnastik 18.30 - 19.25   		

 Kursraum 1  Kursraum 2  Schwimmhalle Rauendahl

 Kinderbetreuung  Kurse für PAZ Mitglieder

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Wirbelsäulengymnastik 16.30 - 17.25   	Wirbelsäulengymnastik 16.30 - 17.25   	Kundalini Yoga 17.00 - 18.25  	Wirbelsäulengymnastik 19.30 - 20.25  	Fitnessboxen 19.30 - 20.25 		
	Pilates 17.30 - 18.25  					
Wirbelsäulengymnastik 17.30 - 18.25   	Indoor Cycling 18.30 - 19.25  	Fitnessmix 18.30 - 19.25  				
Step 2 18.30 - 19.25  	Zumba 18.30 - 19.25  	Wirbelsäulengymnastik 19.30 - 20.25  				
Bodyforming 19.30 - 20.25 						

 Kursraum 1  Kursraum 2  Schwimmhalle Rauendahl

 Kinderbetreuung  Kurse für PAZ Mitglieder