

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>Wirbelsäulengymnastik mit Pilates</b> 7.30 – 8.25 	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> 07.30 - 08.25 		<b>Bodyforming</b> 08.30 - 09.25 	<b>Hatha Yoga</b> 10.30 – 11.55 	<b>Full Body Intervall + Bauch intensiv</b> 11.00 – 12.25 
<b>Wirbelsäulengymnastik</b> 08.30 - 09.25 	<b>Fit&amp;Form</b> 08.30 - 09.25 	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> 08.30 - 09.25 	<b>Yoga</b> 09.00 - 10.25 	<b>Faszientraining</b> 09.30 - 10.25 	<b>Zumba</b> 12.00 – 12.55 	<b>Indoor Cycling</b> 11.00 - 12.25 
<b>Functional &amp; Boxing Workout</b> 09.30 - 10.25 	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> 09.30 - 10.25 	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> 09.30 - 10.25 	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> 10.30 - 11.25 			<b>Functional &amp; Boxing Workout</b> 12.30 - 13.25 
<b>Wirbelsäulengymnastik</b> 10.30 - 11.25 	<b>Rückenfit</b> 10.30 - 11.25 	<b>BOP</b> 10.30 - 11.25 	<b>Aquagymnastik im Tiefwasser</b> 09.30 - 10.15 			
		<b>Aquagymnastik</b> 09.45 - 10.30 	<b>Aquafitness im Tiefwasser</b> 10.30 - 11.15 			
		<b>Aquagymnastik</b> 10.45 - 11.30 	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> 16.30 - 17.25 			
		<b>Aquafitness</b> 11.45 - 12.30 	<b>Rückenfit</b> 17.30 - 18.25 	<b>Rückenfit</b> 17.30 – 18.25 		
		<b>Hatha Yoga</b> 16.30 - 17.55 	<b>BOP</b> 18.30 - 19.25 	<b>Indoor Cycling</b> 18.30 – 19.25 		
	<b>Pilates</b> 17.30 - 18.25 	<b>Fitnessmix</b> 18.30 - 19.25 	<b>Indoor Cycling</b> 19.30 - 20.25 			

Kursraum 1 Kursraum 2 Schwimmhalle Rauendahl

Kinderbetreuung Kurse für PAZ Mitglieder

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Zumba	Indoor Cycling	Wirbelsäulengymnastik				
19.30 - 20.25	18.30 - 19.25	19.30 - 20.25				
1	2	1				

 Kursraum 1
  Kursraum 2
  Schwimmhalle Rauendahl

 Kinderbetreuung
  Kurse für PAZ Mitglieder