

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Wirbelsäulengymnastik mit Pilates 7.30 – 8.25 	Faszientraining 07.30 - 08.25 		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 09.00 - 10.25 	Faszientraining 09.30 - 10.25 	Zumba 12.00 – 12.55 	Indoor Cycling 11.00 - 12.25
Kraft & Ausdauer Intervall 09.30 - 10.25 	Wirbelsäulengymnastik 09.30 - 10.25 	Wirbelsäulengymnastik 09.30 - 10.25 	Wirbelsäulengymnastik 10.30 - 11.25 			
Wirbelsäulengymnastik 10.30 - 11.25 	Rückenfit 10.30 - 11.25 	BOP 10.30 - 11.25 	Aquagymnastik im Tiefwasser 09.30 - 10.15 			
		Aquagymnastik 09.45 - 10.30 	Aquafitness im Tiefwasser 10.30 - 11.15 			
		Aquagymnastik 10.45 - 11.30 	Wirbelsäulengymnastik 16.30 - 17.25 			
		Aquafitness 11.45 - 12.30 	Rückenfit 17.30 - 18.25 	Rückenfit 17.30 – 18.25 		
		Hatha Yoga 16.30 - 17.55 	BOP 18.30 - 19.25 	Indoor Cycling 18.30 – 19.25 		
	Pilates 17.30 - 18.25 	Fitnessmix 18.30 - 19.25 	Indoor Cycling 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