

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			10:00 - 11:15 Uhr Hatha Yoga zum Auftanken (G. Zapf)	
11:30 - 12:30 Uhr Hatha Yoga zum Auftanken (G. Zapf)			11:30 - 12:30 Uhr Hatha Yoga zum Auftanken (G. Zapf)	
12:45 - 13:45 Uhr Hatha Yoga zum Auftanken (G. Zapf)				
14:30 - 15:20 Uhr Beckenbodentraining (G. Zapf)				
16:30 - 16:55 Uhr Bauchkiller (B. Eigner)			16:15 - 16:45 Uhr Tabata Intensiv Workout (B. Eigner)	
17:00 - 17:55 Uhr Taiji Peking-Form (J. Šafr)	17:00 - 17:50 Uhr Jumping Fitness (L. Zapf)	17:10 - 18:00 Uhr Military Drill Workout (L. Drummer)	17:00 - 17:55 Uhr Jonglieren (R. Pancho Komiske)	
			18:10 - 19:05 Uhr Indoor Cycling (B. Serkiz)	
18:15 - 19:45 Uhr Kickbox Fitness (G. Perri)			19:00 - 19:55 Uhr Rope Cross (D. Weishäupl)	

Basisprogramm;
ohne Kursanmeldung nutzbar.

Zusatzprogramm/
Präventionsprogramm;
bezahlpflichtig und nur mit
Kursanmeldung nutzbar.

Bitte beachten Sie, dass eine kurzfristige Nutzung der Yin Yang-Fläche durch Kursbetrieb Vorrang vor freiem Betrieb hat.