

**Montag, 11.12.**

UHRZEIT	KURS	TRAINER	RAUM
08:30 - 09:30	HILL	Lorena	Kursraum
09:30 - 10:30	Bodywork	Teresa	Kursraum
10:30 - 11:30	Flow Yoga	Teresa	Kursraum
17:30 - 18:30	Zirkeltraining	Lorena	Kursraum
18:30 - 19:30	Functional Training	Lorena	Functional Bereich
18:30 - 19:30	Pilates	Milena	Kursraum
19:30 - 20:30	Port De Bras	Tanya	Kursraum

**Dienstag, 12.12.**

UHRZEIT	KURS	TRAINER	RAUM
07:30 - 08:30	Good Morning Power	Jason	Kursraum
08:30 - 09:30	Deepwork	Timea	Kursraum
09:30 - 10:30	Functional Training	Jason	Kursraum
10:30 - 11:30	Rücken Yoga	Nick	Kursraum
17:30 - 18:30	Bodywork	Claudia	Kursraum
18:30 - 20:00	Medical Yoga	Michel	Kursraum
20:00 - 21:30	Core&Sixpack	Hamid	Kursraum

**Mittwoch, 13.12.**

UHRZEIT	KURS	TRAINER	RAUM
08:30 - 09:30	Bodywork	Marko	Kursraum
09:30 - 10:30	Barbell	Paul	Kursraum
10:30 - 11:30	Backhealth	Grant	Kursraum
17:00 - 18:30	K1 Self Defense	Vinko	Kursraum
18:00 - 18:30	Functional Training	Milan	Functional Bereich
18:30 - 19:30	ShapeYOline	Lucia	Kursraum
19:40 - 20:30	HILL	Lorena	Kursraum

**Donnerstag, 14.12.**

UHRZEIT	KURS	TRAINER	RAUM
08:30 - 09:30	Hot Iron	Jason	Kursraum
09:30 - 10:30	H.I.I.T.	Jason	Kursraum
10:30 - 11:30	Pilates	Oxana	Kursraum
17:30 - 18:30	Bodywork	Elvira	Kursraum
18:30 - 19:30	Backhealth	Elvira	Kursraum
19:30 - 20:30	HILL	Lorena	Kursraum

**Freitag, 15.12.**

UHRZEIT	KURS	TRAINER	RAUM
08:30 - 09:30	H.I.I.T.	Lorena	Kursraum
09:30 - 10:30	Pilates	Milena	Kursraum
10:30 - 11:30	Bodyweight Workout	Kinga	Kursraum
16:00 - 17:30	K1 Self Defense	Vinko	Kursraum
17:30 - 18:30	BauchBeinPo	Minni	Kursraum
18:30 - 19:30	Boot Camp	Teresa	Kursraum
19:30 - 20:30	Yoga	Teresa	Kursraum

**Samstag, 16.12.**

UHRZEIT	KURS	TRAINER	RAUM
09:30 - 10:30	Bodywork	Pat	Kursraum
10:30 - 11:30	Golden Age Yoga	Yvonne	Kursraum
14:30 - 16:00	StarsRox	Lorena + Patrick	Functional Bereich
16:30 - 18:00	Functional Yoga	Nick	Kursraum
18:00 - 19:00	Yoga Dance	Pia	Kursraum

**Sonntag, 17.12.**

UHRZEIT	KURS	TRAINER	RAUM
09:30 - 10:30	H.I.I.T.	Lorena	Kursraum
10:30 - 11:30	Pilates	Lorena	Kursraum
11:30 - 13:00	K1 Self Defense	Vinko	Kursraum
15:30 - 16:30	Barbell	Paul	Kursraum
15:30 - 17:00	Muscle + Strength	Manuel	Freihantelbereich
16:30 - 17:30	Step Fatburning	Irisz	Kursraum
17:30 - 19:00	Yoga	Marko	Kursraum