

**TANZ**

**FITNESS**

**PRÄVENTION & THERAPIE**

**INDOOR CYCLING**

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag
17.30	RÜCKEN – FIT GABI 1	9.00	RÜCKEN – FIT GABI 1	9.30	PRÄVENTION / CIRCUIT HERZ / RÜCKEN GABI TF	9.00	RÜCKEN – FIT GABI 1	9.30	FIT & IN FORM ELKE 1
18.30	RÜCKEN – FIT GABI 1	10.00	PRÄVENTION / CIRCUIT HERZ / RÜCKEN GABI TF	18.30	RÜCKEN – FIT GABI 1	10.00	PRÄVENTION / CIRCUIT HERZ / RÜCKEN GABI TF	16.00	“SPOTLIGHT” DANCE COMPANY LINDA 1
19.30	BODY – WORKOUT MIX MARTINA 1	15.00	PRÄVENTION / CIRCUIT HERZ / RÜCKEN GABI TF	19.00	GET FIT BY SIBYLLE CIRCUIT 2	10.00	BODY – WORKOUT MIX MARTINA 1	17.00	“EXPRESSION” DANCE COMPANY AB 13 J. LINDA 1
19.30	INDOOR CYCLING JO 2	16.15	TANZERZIEHUNG I – B+J 5 + 6 JAHRE TANJA 2	19.30	ZUMBA - PARTY INGA 1	15.30	TÄNZERISCHE FRÜHERZIEHUNG AB 4 JAHREN TANJA 2	18.00	MARLON DANCE COMPANY MARTINA 1
		17.15	TANZERZIEHUNG II – B+J 6 + 7 JAHRE TANJA 2			16.30	TANZERZIEHUNG III 8 + 9 JAHRE TANJA 2	18.00	INDOOR CYCLING JO 2
		18.00	HIP HOP N´ JAZZ Ab 12 JAHREN KIM 1			17.30	TANZERZIEHUNG IV 10 – 13 JAHRE TANJA B + J 2		
		19.00	RÜCKEN – FIT STABILISATION GABI 1			17.30	RÜCKEN - FIT GABI 1		
		19.00	STEP & TONING YVONNE 2			18.30	ZUMBA / ZUMBA - STEP MARTINA 1		
		20.00	STRONG WORKOUT PUMP- FLEXI & BAUCHKILLER YVONNE 1			19.30	JAZZDANCE ERWACHSENE MARTINA 2		
						20.00	KRAFT & KONDITION ANJA 1		