

# Kursprogramm ab 16. Mai 2022 (Änderungen vorbehalten)

Montag 16.5.22				Dienstag 17.5.22				Mittwoch 18.5.22				Donnerstag 19.5.22					Freitag 20.5.22			Sa 21.5.22		
Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 4	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 4	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 4	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 4	Raum 5	Raum 1	Raum 2	Raum 4	Raum 1	Raum 4	
	9:00-9:50 ZUMBA	9:15-10:15 AOK	9:00-9:50 Bauch & Rücken		9:30-10:20 Fit Mix	7:00-8:00 DiMo Laufftreff	9:30-10:20 Jumping			9:00 - 10:30 Walking/ Nordic Walking	9:00-9:50 Fit Mix			9:00-9:50 SG Stern Rücken	9:00-9:50 Bauch & Rücken		AOK		9:00-9:50 Fit Mix			
10:00-10:50 Cycle Well	10:00-10:50 Pilates	10:30-11:30 AOK					10:30-11:20 Bauch & Rücken					9:15-10:05 Indoor Cycling			10:00-10:50 Bauch & Rücken			10:00-10:50 Vinyasa Yoga	10:00-10:50 Becken- boden		10:15-11:05 Bauch & Rücken	
																			11:00-11:30 "five" Gym	11:15-12:05 Indoor Cycling		
15:30-16:20 SG Stern Body Forming						16:30-17:45 SG Stern Yoga ab 10.5 (10x)	16:00-16:50 SG Stern Rücken Fit			16:00-16:50 SG Stern Power Yoga				16:00-16:50 SG Stern Cross Fit			16:00-16:50 SG Stern Surprise					
	17:00-17:50 Flexibar	17:00-17:50 SG Stern Body Forming	17:00-17:50 Jumping	17:00-18:30 Qi Gong*		18:00-19:30 SG Stern Box Fitness		17:00-17:50 EDAG		17:00-17:50 SG Stern Boxfitness ab 18.5			16:50-17:40 SG Stern Fitness	17:15-17:50 "five" Gym		17:00-17:50 Yoga	17:00-17:50 SG Stern Rücken		17:00-17:50 Jumping	Sonntag 22.5.22		
18:00-18:50 SG Stern Cycling			18:00-18:50 Bauch & Rücken		18:00-18:50 Bauch & Rücken			18:00-18:50 SG Stern Zumba	18:00-18:50 Fit Mix	18:00-18:50 Functional Cross-Fit	18:00-18:50 Pilates Seminarraum OG	18:00-18:50 SG Stern Rücken Fit	17:50-18:40 SG Stern Hot Iron	18:00-18:50 Functional Cross-Fit	18:00-18:50 Vinyasa Yoga		18:00-18:50 ZUMBA		18:00-18:50 Move`n Press		10:30-11:20 Step	
19:00-19:50 Indoor CYCLING*	20:00-20:50 ZUMBA		19:00-19:50 BodyART STRENGTH	18:45-19:45 Bechterew Gymnasik*	19:00-19:50 Step		19:00-19:50 Yoga Einsteiger	19:00-19:50 SG Stern Qi Gong	19:00-19:50 Move`n Press	19:00-19:50 Functional Cross-Fit	19:00-20:00 Yoga Seminarraum OG		19:00-19:50 BodyART STRENGTH		19:00-19:50 Easy Fatburner Step		19:00-19:50 Indoor Cycling				11:30-12:20 Move`n Press	
	20:00-20:50 Functional Classic			20:00-20:50 Indoor CYCLING		20:00-20:50 Functional Cross-Fit		20:00-20:50 Indoor CYCLING					20:00-20:50 ZUMBA		20:00-20:50 Functional Classic							12:30-13:20 Indoor CYCLING
Offen für ALLE Sportwelt Mitglieder												SG Stern Kurse					* Extra Anmeldung			AOK / EDAG extra Anmeldung		
Unsere Outdoor Angebote : Mittwoch Walking 9:00 - 10:30 Uhr und Mountain Biking 18:00 - 20:00 Uhr																						