

# Stundenplan Klassen & Kurse ab November 2024



MO	DI	MI	DO	FR
<b>09:45</b> Pilates Reformer Kleingruppe Simone	<b>8:45</b> Einzeltraining	<b>8:45</b> Einzeltraining	<b>8:30</b> Pilates Matte Simone	<b>8:00</b> Vinyasa Yoga Simone
<b>11:00</b> Einzeltraining	<b>09:15</b> Hatha Yoga geschlossene Gruppe Iris	<b>10:00</b> Einzeltraining	<b>11:00</b> Yoga für die besten Jahre (60+) Präventionskurs Simone	<b>09:30</b> Pilates Reformer Kleingruppe Simone
				<b>11:00</b> Einzeltraining

SA & SO
Workshops, Specials und Klassen nach Ausschreibung □ □ □

<b>15:30</b> Pilates Reformer Kleingruppe Simone	<b>15:45</b> Einzeltraining	<b>17:00 Uhr</b> BodyFit Team	<b>17:00</b> Faszien Fit Team	<b>17:30</b> Medical Jumping® Nicky
<b>17:00</b> Pilates Reformer Kleingruppe Simone	<b>17:00 Uhr</b> deepWork® Lenka Im Wechsel <b>17:00 Uhr</b> TRX® Suspension Training Eva	<b>18:30</b> Medical Jumping® Nicky	<b>18:15</b> BodyArt® Gastrainer Andreas	<b>18:45</b> Yin Yoga dein perfekter Start ins Wochenende Team
<b>17:00</b> Yoga für Schwangere Kursblock 11.11.- 16.12.24 Kathi	<b>17:00</b> Pilates Matte Simone	<b>18:15</b> Pilates Matte Kathrin	<b>17:00</b> Pilates Reformer Kleingruppe Simone	
<b>18:15</b> Bodega moves® Kathi	<b>17:00</b> Pilates Matte Simone	<b>19:30</b> Pilates Matte Kathrin	<b>18:15</b> Pilates Reformer Kleingruppe Simone	
<b>18:20</b> Pilates Matte Simone	<b>18:30</b> Inside Flow Gastrainer Nancy	<b>19:30</b> Vinyasa Yoga Simone	<b>19:30</b> Pilates Reformer Kleingruppe Simone	
<b>19:30</b> Hatha Yoga geschlossene Gruppe Iris	<b>18:15</b> Hatha Yoga geschlossene Gruppe Iris		<b>19:30</b> Vinyasa Yoga Simone	
<b>19:30</b> Pilates Matte für Männer Simone	<b>19:45</b> JumpingFitness® Sveni			

REHASPORT	
Montag	<b>16:30 &amp; 17:30 Uhr</b> Maria Oberspeltach Turnhalle
Dienstag	<b>16 Uhr Maria</b> 1-2-3 Heil Sportscheune Eulenhof  <b>18:30 Uhr Maria</b> Oberspeltach Turnhalle
Mittwoch	<b>8 Uhr Maria</b> Sportscheune Eulenhof
Donnerstag	<b>8:15 &amp; 9:15 Uhr Eva</b> Sportscheune Eulenhof  <b>18:30 Uhr Maria</b> Oberspeltach Turnhalle
Freitag	<b>10 Uhr &amp; 11 Uhr</b> Maria Sportscheune Eulenhof