




Sport- u. Gesundheitszentrum  
Umbach

**MO** **DI** **MI** **DO**

# VERAN

1	17:30–18:00 Uhr <b>SIX-PACK</b> Angelika	1	10:00–11:00 Uhr <b>ZUMBA®</b> Giomarys	1	17:15–17:45 Uhr <b>SIX-PACK</b> Elisabeth	1	18:00–19:00 Uhr <b>BURN WORKOUT</b> Angelika
3	18:00–19:00 Uhr <b>INDOOR-CYCLING®</b> Dirk	2	18:00–18:50 Uhr <b>ZIRKELTRAINING</b> Annett	2	18:00–18:45 Uhr <b>FUNCTIONALTRAINING</b> Hannes am Turm	3	18:00–19:00 Uhr <b>IRON SYSTEM™</b> Sandra
4	18:00–19:00 Uhr <b>STEP`N SHAPE</b> Angelika	3	18:00–18:45 Uhr <b>POWER MEETS CYCLING</b> Mehtap <b>NEU</b>	3	18:00–19:00 Uhr <b>INDOOR-CYCLING®</b> Angelika	4	19:00–20:00 Uhr <b>ZUMBA®</b> Giomarys
1	18:15–19:15 Uhr <b>PILATES</b> Britta	3	19:00–20:00 Uhr <b>IRON SYSTEM™</b> Melissa	1	18:00–19:00 Uhr <b>BODYFORMING</b> Annett	1	19:15–19:45 Uhr <b>FASZIENTRAINING</b> Mike <b>NEU</b>
4	19:15–20:15 Uhr <b>THAI BO</b> Thomas	4	19:10–20:10 Uhr <b>BODY WORKOUT</b> Annett	4	19:00–20:00 Uhr <b>RÜCKENFIT</b> Manu	3	19:15–20:15 Uhr <b>INDOOR-CYCLING®</b> Christian
3	19:10–20:10 Uhr <b>IRON SYSTEM™</b> Sandra	 		1	19:00–20:15 Uhr <b>Yoga</b> Hannes	2	20:15–21:15 Uhr <b>ZIRKELTRAINING</b> Jörn
1	19:30–20:30 Uhr <b>AROMA®</b> Britta			3	19:10–20:10 Uhr <b>IRON SYSTEM™</b> Melissa	 	

Multi 1,2,3, und 4 (Gymnastikhalle)



ab 09.01.2017