

BODY FIT					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09.00 - 09.50 Uhr Rücken Fit 60+	09.10 - 10.00 Uhr Rücken Fit	08.00 - 08.50 Uhr Kinesis Training	10.10 - 11.00 Uhr Body Compact	09.00 - 09.50 Uhr Dance Aerobic	09.15 - 10.05 Uhr Zumba Fitness
10.10 - 11.00 Uhr Body Compact	18.50 - 19.40 Uhr Body Compact	09.00 - 09.50 Uhr Fit Mix 60+	17.15 - 18.05 Uhr Zumba Gold **E**	09.00 - 09.50 Uhr Step & BOP **E**	10.15 - 11.05 Uhr Rücken Fit
18.10 - 19.00 Uhr Body Compact		09.10 - 10.00 Uhr Balance Fit	18.15 - 19.05 Uhr Rücken Fit	10.00 - 10.50 Uhr Rückenfit	
19.05 - 19.55 Uhr Step & BOP **E**		17.10 - 18.00 Uhr Step Aerobic	18.15 - 19.05 Uhr Zumba Fitness	18.15 - 19.05 Uhr Body Compact	Sonntag
19.15 - 20.05 Uhr Zumba Gold		18.10 - 19.00 Uhr Body Compact			
20.15 - 21.05 Uhr Rücken Fit		19.15 - 20.05 Uhr Zumba Fitness			

BODY YOGA & PILATES					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09.10 - 10.00 Uhr Pilates **E**	NEU 09.00 - 09.50 Uhr Pilates **E**	NEU 11.00 - 11.50 Uhr Yoga mit dem Stuhl	09.15 - 10.05 Uhr Pilates	08.40 - 10.05 Uhr Yoga f.d.Rücken	09.10 - 10.00 Uhr Yoga Special
18.15 - 19.30 Uhr Hatha Yoga	18.00 - 19.30 Uhr Yoga f.d. Rücken	14.30 - 16.00 Uhr Hatha Yoga	10.15 - 11.05 Uhr Yoga Special	15.30 - 17.00 Uhr Yin Yoga	
		17.30 - 18.45 Uhr Yin Yoga	18.15 - 19.05 Uhr Pilates Balance & Stability		
			19.15 - 20.05 Uhr Pilates **E**		

BODY MED					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
18.20 - 19.10 Uhr Taiji Qi Gong	09.15 - 10.05 Uhr Gesund Fit	10.00 - 10.50 Uhr Gesund Fit	NEU 09.10 - 10.00 Uhr Gesund Fit Koordination		
19.20 - 20.10 Uhr Stretch & Mobility	10.10 - 10.45 Uhr Stretch & Mobility X-Pr	19.05 - 19.40 Uhr Stretch & Mobility X-Pr	19.15 - 19.50 Uhr Stretch & Mobility X-Pr		
	NEU 11.00 - 11.50 Uhr Gesund Fit ohne Matte				

BODY POWER					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
16.10 - 17.00 Uhr Iron Fit	17.15 - 18.00 Uhr Jumping Fitness	08.20 - 08.55 Uhr Sling Train. f.d.Rücken **E**	NEU 07.45 - 08.35 Uhr The Functional Box **E**	09.00 - 09.50 Uhr Indoor Cycling	11.15 - 12.05 Uhr Jumping Fitness
17.00 - 17.50 Uhr Intervall Training	18.05 - 18.50 Uhr Sling Training	NEU 10.15 - 11.05 Uhr Indoor Cycling **E**	18.15 - 19.05 Uhr Indoor Cycling	17.00 - 17.50 Uhr The Functional Box	
17.15 - 18.05 Uhr Cross Training **E**	18.15 - 19.05 Uhr Cross Training	18.00 - 18.50 Uhr Indoor Cycling	18.15 - 19.05 Uhr Cross Training	17.00 - 17.50 Uhr Indoor Cycling	Sonntag
18.00 - 18.50 Uhr Indoor Cycling	18.15 - 19.05 Uhr Indoor Cycling	18.15 - 19.05 Uhr Jumping Fitness	19.15 - 20.05 Uhr Strong Nation	18.00 - 18.35 Uhr Intervall Training X-Pr	10.00 - 10.50 Uhr Intervall Training
18.15 - 19.05 Uhr Iron Fit	19.15 - 19.50 Uhr Indoor Cycling X-Pr **E**	19.10 - 20.00Uhr The Functional Box			NEU 10.00 - 10.50 Uhr Indoor Cycling
19.00 - 19.50 Uhr The Functional Box		19.45 - 20.35 Uhr Bungee Fitness			11.00 - 11.50 Uhr Indoor Cycling
					12.05 - 12.55 Uhr Jumping Fitness

BODY FIT					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09.15 - 10.05 Uhr Body Compact	10.20 - 11.10 Uhr Fix Mix 60 +	10.20 - 11.10 Uhr Step Aerobic	10.20 - 11.10 Uhr Balance Fit	09.15 - 10.05 Uhr Body Compact	10.00 - 10.50 Uhr Body Compact
17.30 - 18.20 Uhr Rücken Fit 50+	10.20 - 11.10 Uhr Rücken Fit	15.00 - 15.50 Uhr Rücken Fit	10.20 - 11.10 Uhr Dance Fitness **E**		11.15 - 12.05 Uhr Zumba Fitness
18.10 - 19.00 Uhr Body Compact	17.10 - 18.00 Uhr Zumba Gold **E**	16.15 - 17.05 Uhr Zumba Fitness **E**	17.15 - 18.05 Uhr Jump & BOP		
19.15 - 20.05 Uhr Body Compact	18.15 - 19.05 Uhr Body Compact	17.15 - 18.05 Uhr Zumba Fitness	19.15 - 20.05 Uhr Body Compact		
20.00 - 20.50 Uhr Zumba Fitness	19.10 - 20.00 Uhr Zumba Fitness	18.15 - 19.05 Uhr Body Compact			Sonntag
	19.15 - 20.05 Uhr Body Compact	19.15 - 20.05 Uhr Rücken Fit			10.15 - 11.05 Uhr Dance Fitness
	19.15 - 20.05 Uhr Rücken Fit				11.15 - 12.05 Uhr Body Compact
	20.10 - 21.00 Uhr Body Compact				

BODY YOGA & PILATES					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10.25 - 11.15 Uhr Yin Yoga	09.15 - 10.05 Uhr Yoga mit dem Stuhl	09.15 - 10.05 Uhr Pilates	09.15 - 10.05 Uhr Yoga f.d. Rücken	10.25 - 11.15 Uhr Pilates	09.00 - 09.50 Uhr Pilates
	09.15 - 10.05 Uhr Pilates	18.15 - 19.05 Uhr Pilates	NEU 15.25 - 16.15 Uhr Hatha Yoga	15.15 - 16.05 Uhr Yoga Special 14tg.	
	15.00 - 15.50 Uhr Yin Yoga		19.10 - 20.30 Uhr Vinyasa Yoga	17.15 - 18.05 Uhr Vinyasa Yoga 14tg.	
	17.15 - 18.05 Uhr Vinyasa Yoga				
	18.15 - 19.05 Uhr Yin Yoga				

BODY MED					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09.25 - 10.15 Uhr Taiji Qi Gong		10.20 - 11.10 Uhr Gesund Fit	09.15 - 10.05 Uhr Gesund Fit	09.15 - 10.05 Uhr Stretch & Mobility	
15.10 - 16.00 Uhr Stretch&Mobility Faszien			10.20 - 11.10 Uhr Sensitive Cycling		
			18.15 - 19.05 Uhr Stretch & Mobility		

BODY POWER					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
16.20 - 17.10 Uhr Indoor Cycling	16.10 - 17.00 Uhr Indoor Cycling	09.15 - 10.05 Uhr Sling Training X-Pr	16.30 - 17.05 Uhr Sling Training X-Pr	NEU 15.10 - 16.00 Uhr Indoor Cycling **E**	10.30 - 11.05 Uhr Sling Training X-Pr
18.15 - 19.05 Uhr Jumping Fitness	18.10 - 19.00 Uhr Strong Nation	16.30 - 17.05 Uhr Sling Training X-Pr	17.15 - 18.05 Uhr Indoor Cycling	NEU 16.00 - 16.50 Uhr Jumping Fitness 14tg.	11.15 - 12.05 Uhr Indoor Cycling
18.15 - 19.05 Uhr Indoor Cycling	18.15 - 19.05 Uhr Indoor Cycling	17.15 - 18.05 Uhr Indoor Cycling	18.15 - 19.05 Uhr Indoor Cycling **E**	15.15 - 16.05 Uhr Intervall Training 14tg.	15.00 - 15.50 Uhr Strong Nation
18.30 - 19.05 Uhr Sling Training X-Pr	19.15 - 20.05 Uhr Indoor Cycling	18.15 - 19.05 Uhr Intervall Training	18.15 - 19.05 Uhr Iron Fit	16.15 - 17.05 Uhr Iron Fit 14tg.	Sonntag
19.15 - 19.50 Uhr Intervall Training X-Pr	20.15 - 21.05 Uhr Sling Training	19.15 - 20.05 Uhr Indoor Cycling	18.15 - 19.05 Uhr Cross Training **E**	16.15 - 17.05 Uhr Indoor Cycling	10.15 - 11.05 Uhr Dance Fitness
19.15 - 19.50 Uhr Sling Training X-Pr		19.15 - 20.05 Uhr Iron Fit	19.15 - 20.05 Uhr Indoor Cycling	17.10 - 18.00 Uhr Iron Fit 14tg.	11.15 - 12.05 Uhr Indoor Cycling
19.15 - 20.05 Uhr Indoor Cycling		NEU 20.15 - 20.50 Uhr Indoor Cycling X-Pr **E**	19.15 - 20.05 Uhr Fighting Fitness	17.15 - 18.05 Uhr Fighting Fitness 14tg	12.15 - 13.05 Uhr Jumping Fitness
				17.15 - 17.50 Uhr Sling Training X-Pr	
				18.00 - 18.35 Uhr Indoor Cycling X-Pr *F	

E = Einsteiger *F = Fortgeschritten

STUNDENANMELDUNG: Es ist eine Anmeldung zu den Groupfitness Stunden notwendig unter: www.tvjahn-rheine.de/meo