

# Ihr Gymnastikstundenplan

## Montag

9.30 – 10.30  
Rückgrat  
Fit  
René

## Dienstag

9.30 – 10.30  
Body  
Styling  
Ruth

## Mittwoch

9.30 – 10.30  
Entspannungs  
Gym  
Susanne

## Donnerstag

9.30 – 10.15  
Entspannungs  
Gym  
Melissa

## Freitag

9.30 – 10.30  
Fit  
Mix  
Nadine

9.30 – 10.15  
Entspannungs  
Gym  
Ruth

## Samstag

15.30 – 16.30  
Yoga  
Simone

## Sonntag

10.00 – 11.00  
Happy  
Sunday

18.30 – 19.30  
Rücken Fit  
Lucia

18.30 – 19.30  
Bauch,  
Beine, Po  
Nadine

18.30 – 19.30  
Fle-xx -  
Wirbelsäule  
Carmen

18.30 – 19.30  
Body-  
Toning  
Katja

19.00 – 20.00  
No Age  
Joachim

18.30 – 19.30  
Bauch,  
Beine, Po  
Natalie

18.30 – 19.30  
Faszien  
Training  
Dietmar

18.30 – 19.30  
Fit Mix  
Caro

17.30 – 18.30  
Wirbelsäulen  
Gym  
Ruth

18.30 – 19.30  
Body  
Styling  
Ruth

19.30 – 20.30  
Yoga  
Karin S.

19.30 – 20.30  
Step  
Aerobic  
Mandy

19.30 – 20.30  
Wirbelsäulen  
Gym  
René

19.30 – 20.30  
Hot Iron  
Katja

20.00 – 21.00  
Wirbelsäulen  
Gym  
Joachim

19.30 – 20.30  
Rückgrat  
Fit  
Caro

19.30 – 20.15  
Entspannungs  
Gym  
Melissa/René

### Öffnungszeiten Studio:

Mo.- Mi. - Do.: 9.00 – 22.00  
Di.- Fr.: 08.00 – 22.00  
Samstag: 13.00 – 18.00  
Sonntag: 9.00 – 18.00  
Feiertag: aktuelle Infos beachten

### Öffnungszeiten Sauna:

Mo.– Fr.: 10.00 – 22.00  
Samstag: 14.00 – 18.00  
Sonntag: 10.00 – 18.00

**RÜCKGRAT**  
Sport & Gesundheit