Corona - Plan VITAL PROGRAMM

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
Halle 1	**Halle 2**	**B117**	**Halle 1**	**Halle 2**	**B117**	**Halle 1**	**Halle 2**	**B117**	**Halle 1**	**Halle 2**	**B117**	**Halle 1**	**Halle 2**	**B117**
09:00 - 09:45 **SPINNING** Sabrina	09:15 - 10:00 **Workout** Britta C			09:00 - 09:45 **Fit Alltag** Beate		09:15 - 10:00 **SPINNING** Anita				09:00 - 09:45 **HKF-Aktiv** Martina		09:15 - 10:00 **Yoga** Britta C		
10:15 - 11:00 **Yoga** Britta C	10:30 - 11:15 **RückenFit** Beate		10:15 - 11:00 **Stretch&Relax** Sabrina				10:00 - 10:45 **RückenFit** Eva			10:00 - 10:45 **WS-Gym** Martina				
11:30 - 12:15 **Halt & Bew** Sabrina							11:00 - 11:45 **Arthrose I** Britta S						11:00 - 11:45 **WS-Gym** Heike	
							12:00 - 12:30 **Arthrose II** Britta S						12:00 - 12:45 **Pilates** Heike	
							12:45 - 13:15 **Faszientraining** Britta S							
								17:00 - 17:45 **Yoga** Carla			17:00 - 17:45 **Pilates** Martiza			17:00 - 17:45 **Yoga** Annette
	19:15 - 20:00 **RückenFit** Heike				20:00 - 20:45 **Yoga** Carla		18:00 - 18:45 **RückenFit** Beate							
	20:15 - 21:00 **RückenFit** Heike													