

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|------------|--|---|--|--|--|--|---|
| Vormittag | | | 9:30-10:20 Uhr STEP & STYLE | | | | |
| | 10:00-10:50 Uhr FIT IN DIE WOCHE | | 10:00-10:45 Uhr AQUAGYMNASTIK | | | 10:00-10:50 Uhr PILATES | 10:30-11:00 Uhr FREIES TRAINING |
| | | | | | | 11:00-11:50 Uhr INTERVALL-TRAINING | |
| Nachmittag | | | | | 16:00-16:50 Uhr BODYSTYLING | | |
| | 17:00-17:50 Uhr ZUMBA | 17:15-17:45 Uhr FREIES TRAINING | | | 17:00-17:30 Uhr BAUCH ADE | 17:00-17:50 Uhr SCHWIMM-KURS | |
| | 18:00-18:30 Uhr BAUCH ADE | 18:00-18:50 Uhr BAUCH-OBERSCHENKEL-PO | 17:30-18:20 Uhr Tae Bo * | 18:00-18:50 Uhr bodyART® | 18:00-18:45 Uhr AQUAFITNESS | | |
| | | | | | | | |
| Abend | 19:00-19:45 Uhr AQUAFITNESS | 18:40 - 20:10 Uhr HATHA-YOGA | 19:00-19:50 Uhr Wirbelsäulen gymnastik | 19:00-19:50 Uhr Wirbelsäulen gymnastik | | | |
| Outdoor | | 19 Uhr Laufftreff Silberau Sporthalle | | | 19 Uhr Laufftreff Silberau Sporthalle | | |

*** Neuer Kurs**

Gültig ab 19.11.2018

| | |
|------------------------|--|
| Prävention | Haltungs- & Bewegungsschulung - Vorbeugung von Risikofaktoren - Kräftigung der Rumpf- & Rückenmuskulatur |
| Body & Mind | Kräftigung - Stärkung der Konzentrationsfähigkeit - Stressabbau |
| Cardio | Verbesserung der Ausdauerfähigkeit - Anregung des Stoffwechsels - Fettabbau |
| Kraft | Verbesserung der Körperhaltung - Fettabbau und Straffung - Verbesserung der Muskelkraft & Muskelausdauer |
| Aqua | Haltungs- & Bewegungsschulung - Vermittlung von Körperbewusstsein - Kräftigung der Rumpfmuskulatur |

