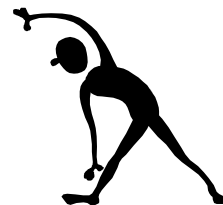




Studioleiter:  
Josef Albanese

## Öffnungszeiten

Montag	10.00-22.00 Uhr durchgehend
Dienstag	10.00-22.00 Uhr durchgehend
Mittwoch	10.00-22.00 Uhr durchgehend
Donnerstag	10.00-22.00 Uhr durchgehend
Freitag	10.00-22.00 Uhr durchgehend
Samstag & Sonntag	10.00-16.00 Uhr durchgehend



(Öffnungszeiten an Feiertagen / in Sommerferien: siehe aktuelle Aushänge im Studio)

## Kursangebot

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10.15 – 11.30 Wirbelsäulen- Fitness Angelique	10.00 – 11.00 Handicap, na und ?! (Neuro-Sport) Renate / Csilla	10.15 – 11.30 Bauch-Beine-Po Angelique	10.00 – 11.00 Handicap, na und ?! (Neuro-Sport) Renate / Csilla	10.30 – 11.30 Ganzkörper- Workout und Rücken Intensiv Marlene	10.00 – 11.30 Power-Dump Heike
	11.15 – 12.15 Handicap, na und ?! (Neuro-Sport) Renate / Csilla		11.15 – 12.15 Handicap, na und ?! (Neuro-Sport) Renate / Csilla		
			17.00 – 18.00 Cardio-Fit mit / ohne Step Marlene		
18.00 – 19.30 Langhantel- Workout und Bauch Intensiv Marlene	18.00 – 19.00 Qi Gong Marie-Luise	18.00 – 19.00 Beckenboden- Ausgleichsgymn. Renate	18.05 – 19.05 Langhantel- Workout (mit Vorkenntnissen) Marlene	18.00 – 19.00 Zumba Tamara	
19.35 – 20.35 Pilates Monika	19.10 – 20.40 Fat-Burn & Gutes für Bauch und Rücken Heike	19.10 – 20.10 Rückenschule- aktiv & gesund (KK-Erstattung!) Renate	19.10 – 20.10 Pilates Monika	19.10 – 20.10 Rücken und Bauch Intensiv Tamara	
		20.15 – 21.15 Tai Chi Peking-Form Josef		20.15 – 21.15 Wirbelsäulen- Qi Gong Marie-Luise	

Für Rückfragen und Informationen: Josef Albanese, Tel.: 0721 / 9 44 20 – 19