

Zeit	Montag		Dienstag			Mittwoch			Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	Raum 1	Raum 4	Raum 1	Raum 2	Raum 4	Raum 1	Raum 2	Raum 4	Raum 1	Raum 4	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 4	Raum 1	Raum 4
07:00									Wake-Up Power 07:45 - 08:45 Frauke Remmers							
08:00								Qigong E-F 08:45 - 10:15 Ralf Engels								
09:00	Rücken- gymnastik 09:15 - 10:15 E-F Karen Protsch		Hula Hoop ZUMBA 09:00 - 10:00 Glorianna Froschmeier			WOYO 09:00 - 10:00 E-F Lynes Fritsch			ZUMBA 09:00 - 10:00 Glorianna Froschmeier		WOYO 09:00 - 10:00 E-F Lynes Fritsch		Cardio Step 09:30 - 10:30 M-F Astrid Widmann		NEU ab 24.09. CrossFit & Stretch 09:30 - 10:45 Peter	
10:00	Cardio & Pilates 10:15 - 11:30 E-F Karen Protsch		ZUMBA Einsteiger 10:10 - 11:10 Alina Straub		Stretching 10:10 - 11:00 Glorianna Froschmeier	Bodywork & More 10:00 - 11:00 E-F Lynes Fritsch			Pilates 10:00 - 11:00 E-F Alexandra Pradl		Body Power 10:00 - 11:00 E-F Lynes Fritsch		Bodystyling 10:30 - 11:30 E-F Astrid Widmann		NEU ab 24.09. Pilates / Wirbelsäule 10:45 - 12:00 Peter	
11:00																
12:00																
13:00																
14:00																
15:00			Ballett Kids 15:45 - 16:35 ab 3,5 Jahre Nicola Leander													
16:00	Ballett Kids 16:00 - 16:50 ab 3,5 Jahre Nicola Leander					Ballett Fortg. I 16:00 - 16:50 Nicola Leander			Ballett Fortg. II 15:30 - 16:25 Gözde Colak		Breakdance 16:15 - 17:15 ab 7 Jahre Marco Simic					
17:00	Ballett Kids 17:00 - 17:50 4,5 - 6 Jahre Nicola Leander		Street Jazz Kids 16:45 - 17:45 Natascha Leander			Ballett Kids 17:00 - 17:50 4,5 - 6 Jahre Nicola Leander	Taekwondo 17:00 - 17:55 Minis (4-7 J.) Marcus Zehentner	Street Jazz Kids 16:50 - 17:50 Natascha Leander	Ballett Fortg. III 16:30 - 17:25 Gözde Colak		Taekwondo 17:00 - 17:55 Schüler (8-12 Jahre) Marcus Zehentner	Speed Ball Fitness 17:00 - 18:00 Mirko Wagner	Rücken-Yoga 17:30 - 19:00 Karin Haussmann		Yoga 17:00 - 18:30 Sabine Hlous	
18:00	Dance & Fitness 18:00 - 19:00 Mila	Hatha Yoga 18:00 - 19:30 E-F Gerda Hausladen	Street Jazz Teenies 17:50 - 18:50 Natascha Leander		Vinyasa flow Yoga 18:00 - 19:30 E-F Karin Haussmann	Rücken- gymnastik 18:00 - 19:00 E-F Astrid Widmann	Taekwondo 18:00 - 18:55 Jugend/ Erwachsene (ab 13 J.) Marcus Zehentner	Modern Jazz Teenies & Erwachsene 17.50 - 18.50 Natascha Leander	ZUMBA/ Hula-Hoop Workout 18:00 - 19:00 Alina Straub / Glorianna Froschmeier	Pilates 18:00 - 19:00 Emel Bischoff	NEU ab August Easy Dance Fitness 18:00 - 19:15 Mariia Tytarenko	Taekwondo 18:00 - 18:55 Jugend/ Erwachsene (ab 13 J.) Marcus Zehentner	ZUMBA 18:00 - 19:00 E-F Mirko Wagner			
19:00	Dynamic Pilates 19:00 - 20:00 Mila	Qigong 19:30 - 21:00 Renate Schmid	NEU ab 12.09. HOT IRON & Cardio Power 19:00 - 20:30 Mariia Tytarenko			Intervall- Training 19:00 - 20:00 Astrid Widmann		Anders Yoga / Yoga Varia- tionen 19:00 - 20:30 E-F Robert Dietel	DEEPWORK 19:00 - 20:00 Emel Bischoff							
20:00																

Öffnungszeiten:

Mo und Fr von 08:00 bis 22:30 Uhr
Di, Mi und Do von 06:30 Uhr bis 22:30 Uhr
Sa, So und Feiertage von 09:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Health & Fitness TechnoPark

Bretonischer Ring 2 (TechnoPark), 85630 Grasbrunn,
Tel: 089 462791-0, info@fitness-technopark.de,
www.fitness-technopark.de

Die blau hinterlegten Kurse sind extern und werden
direkt von den Anbietern berechnet!