

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	Raum2	Raum4	Raum 1	Raum 4	Raum 1	Raum 4	
07:00																		
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		Wirbelsäule/ Pilates 09:00 - 10:00 Peter			Cardio Step 09:30 - 10:30 M-F Astrid Widmann		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		CrossFit 10:00 - 11:00 Peter			Bodystyling 10:30 - 11:30 E-F Astrid Widmann		Pilates / Wirbelsäule 10:45 - 12:00 Peter		
11:00																		
12:00																		
13:00																		
14:00																		
15:00									Ballett Fortg. II 14:45 - 15:40 Gözde Colak									
16:00	Ballett Kids 16:00 - 16:50 ab 3,5 Jahre Nicola Leander		Ballett Kids 15:45 - 16:35 ab 3,5 Jahre Nicola Leander			Ballett Fortg. I 16:00 - 16:50 Nicola Leander			Ballett Fortg. III 15:45 - 16:40 Gözde Colak		Breakdance 16:15 - 17:15 ab 7 Jahre Marco Simic							
17:00			Street Jazz Kids 16:45 - 17:45 Natascha Leander	Taekwondo 17:00 - 17:55 Minis (4-10 J.) Marcus Zehentner		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 Spitze 16:45 - 17:50 Gözde Colak			Taekwondo 17:00 - 17:55 Schüler (8-12 Jahre) Marcus Zehentner	Yoga 17:00 - 18:00 Karin Haußmann	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 Danz	Yoga-Mix 18:00 - 19:30 E-F Gerda Hausladen	Street Jazz Teenies 17:50 - 18:50 Natascha Leander	Taekwondo 18:00 - 19:00 Jugend/ Erwachsene (ab 11 J.) Marcus Zehentner	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	Yogalates 18:00 - 19:15 Mariia Tytarenko	Easy Dance Fitness 18:00 - 19:15 Lena Reich	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 Danz	Qigong 19:30 - 21:00 Renate Schmid	HOT IRON & Cardio Power 19:00 - 20:30 Mariia Tytarenko			Intervall- Training 19:00 - 20:00 Astrid Widmann	Kickboxen 19:15 - 20:15 Jugend (12+) / Erwachsene Marcus Zehentner	Anders Yoga / Yoga Varia- tionen 19:00 - 20:30 E-F Robert Dietel				Kickboxen 19:15 - 20:15 Jugend (12+) / Erwachsene Marcus Zehentner						
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!