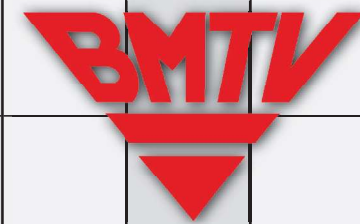


	Montag			Dienstag				Mittwoch			Donnerstag			Freitag	Samstag	Sonntag	
Uhrzeit	BMTV	Gymnastik	Halle 2	BMTV	kl. Turnhalle	Halle 2a	Halle 2b	BMTV	Gymnastik	kl. Turnhalle	BMTV	Gymnastik	kl. Turnhalle	BMTV		BMTV	Uhrzeit
08:00																	08:00
09:00				9:00-10:00 Pilates				8:30-9:45 Wirbelsäulengym für Frauen						8:30-9:30 Core Training			09:00
10:00				10:30-11:30 Rollator Fit				10:00-11:15 Wirbelsäulengym			9:45-11:15 Venen-Walking			9:30-10:45 Sturzprophylaxe			10:00
11:00																	11:00
16:00	15:45-16:45 Aktiv 70+																16:00
17:00	17:15-18:15 Super Seniorinnen		17:00-18:15 Wirbelsäulengym					16:45-18:00 Stuhlgymnastik								17:00-18:15 Deep Work	17:00
18:00			18:15-19:30 Kraft und Balance					18:00-19:00 Yoga für Schwangere	<b>NEU</b> 18:15-19:15 Total Body Workout	18:15-19:15 Zumba			18:00-19:00 Bauch-Po-Beine				18:00
19:00	18:30-19:45 Rücken Fit			18:40-19:40 Pilates		<b>NEU</b> 19:30-20:30 Faszien Training				19:15-20:15 Indoor Cycling für Anfänger	18:45-20:00 Power Rücken	19:00-20:00 Power Conditioning					19:00
20:00	20:00-21:30 Functional Fitness	<b>NEU</b> 20:00-21:00 Meditation		19:45-21:00 Kraft Classics	19:30-20:45 Gymnastik & more		19:30-21:00 Einrad für Erwachsene		19:30-21:00 Yoga	<b>NEU</b>	20:00-21:30 Funcninal Fitness	20:00-21:15 Step Aerobic					20:00
21:00				<b>NEU</b>													21:00
22:00																	22:00



Gültig ab 21.01.2019

Jetzt informieren und ausprobieren: [info@bmtv.de](mailto:info@bmtv.de) oder 04123 3896