

# WIR HABEN AUCH RÜCKEN

Der internationale Tag der Rückengesundheit

## DONNERSTAG, 15. MÄRZ 2018

MONTAG	TRAINER	STUDIO
7 <sup>15</sup> Good Morning Spinning™ (Strength) 60'	Rob	4
8 <sup>15</sup> Kundalini Yoga 60'	Kim	2
8 <sup>15</sup> Compl. Body Workout 60'	Heidi	1
9 <sup>10</sup> Kinderbetreuung bis 13:00	KB	
9 <sup>15</sup> Bauch, Beine, Po 45'	Heidi	1
9 <sup>10</sup> Power Yoga 90'	Mathias G.	2
9 <sup>10</sup> Mother & Child II (Yogalates) 60'	Janina	6
10 <sup>10</sup> Compl. Body Workout 60'	Marc	3
10 <sup>15</sup> Mother/Father & Child III (Workout) 60'	Janina	6
11 <sup>10</sup> Compl. Body Workout 60'	Justyna	1
11 <sup>10</sup> Yoga für werdende Mütter 60'	Jana	3
11 <sup>15</sup> Rückengymnastik 75'	Avea	2
12 <sup>20</sup> Yogalates 60'	Avea	2
15 <sup>10</sup> Kinderbetreuung bis 18:00 KB		
15 <sup>10</sup> Natural Moves 75'	Hans	2
15 <sup>10</sup> Seerüber I (Aufpreis) 45' **	Frank	3
16 <sup>15</sup> Seerüber II (Aufpreis) 45' **	Frank	3
16 <sup>15</sup> Pilates 60'	Hans	2
16 <sup>15</sup> Bauch, Beine, Po 45'	Nico	4
17 <sup>15</sup> Athletic Workout 60'	Philippe	5
17 <sup>10</sup> Kickbox Workout 60'	Richi	1
17 <sup>10</sup> Compl. Body Workout 60'	Nico	3
17 <sup>10</sup> Disco Spinning™ (Intervall) 60'	Lisa	4
17 <sup>10</sup> Zumba 60'	Natalia	6
17 <sup>15</sup> Intensive Yoga 75'	Hans	2
18 <sup>10</sup> Bauch Power 30'	Shari	2
18 <sup>10</sup> IRON CROSS® 60'	Philippe	5
18 <sup>10</sup> deepWORK® 60'	Lisa	1
18 <sup>10</sup> Compl. Body Workout 60'	Shari	2
18 <sup>10</sup> Fusion 45' (Spinning + Workout)	Mathias S./Tim	4
18 <sup>10</sup> Step Advanced 60'	Yvonne	6
19 <sup>10</sup> Dance 60' Peter 7		
19 <sup>15</sup> Athletic Workout 60'	Marcel	5
19 <sup>10</sup> Compl. Body Workout 45'	Eiken	2
19 <sup>10</sup> Bauch, Beine, Po 45'	Peter O.	2
19 <sup>10</sup> Bauch, Beine, Po 45'	Yvonne	6
19 <sup>10</sup> Spinning™ (Intervall) 60'	Mathias S.	4
19 <sup>10</sup> Rückengymnastik 45'	Margit	2
19 <sup>10</sup> Schwimmkurs (Aufpreis) 60'	Frank	3
20 <sup>15</sup> Compl. Body Workout 60'	Marcel	1
20 <sup>15</sup> Rückengymnastik 45'	Peter O.	2
20 <sup>15</sup> Power Yoga 75'	Jessi	3
20 <sup>15</sup> Bauch, Beine, Po 45'	Margit	2
20 <sup>15</sup> Hatha Yoga Sivananda Style 75'	Raja	7
20 <sup>15</sup> Schwimmkurs (Aufpreis) 60'	Frank	3
21 <sup>10</sup> Stretches & Relax 45'	Peter O.	2

DIENSTAG	TRAINER	STUDIO
7 <sup>10</sup> Athletic Workout 60'	Justyna	5
7 <sup>15</sup> Good Morning Yoga 75'	Oliver	1
8 <sup>10</sup> Kundalini Yoga 60'	Kim	2
8 <sup>10</sup> Compl. Body Workout 60'	Franziska	3
9 <sup>10</sup> Kinderbetreuung bis 13:00	KB	
9 <sup>10</sup> Bauch, Beine, Po 45'	Franziska	3
9 <sup>10</sup> Mother & Child II (Stability) 60'	Inga	6
9 <sup>15</sup> NIA 75'	Ann	1
10 <sup>10</sup> Rückengymnastik 45'	Kathrin B.	2
10 <sup>10</sup> Rückbildungsgym./M&C I 60'	Inga	6
11 <sup>10</sup> Power Yoga 75'	Mathias	2
11 <sup>10</sup> Spinning™ (low) 60'	Kathrin B.	4
12 <sup>15</sup> Pilates 60'	Mathias	2
15 <sup>10</sup> Kinderbetreuung bis 18:00	KB	
16 <sup>10</sup> Compl. Body Workout 45'	Adam	3
17 <sup>10</sup> Hot Iron® I 60'	Mathias S.	3
17 <sup>10</sup> Rückengymnastik 60'	Adam	3
17 <sup>15</sup> Tae Bo 60'	Richi	1
17 <sup>15</sup> Yoga für werdende Mütter 60'	Bettina	7
17 <sup>10</sup> Spinning™ (Endurance) 60'	Sonja	4
17 <sup>10</sup> Power Yoga 75'	Mathias G.	2
17 <sup>10</sup> Athletic Workout 60'	Danny	5
17 <sup>10</sup> Compl. Body Workout 45'	Hoka	3
18 <sup>10</sup> Pilates 60'	Adam	3
18 <sup>10</sup> Piraten (Aufpreis) 60' **	Frank	3
18 <sup>10</sup> Box Workout 60'	Richi	1
18 <sup>10</sup> Spinning™ (Intervall) 60'	Ruth	4
18 <sup>10</sup> Yoga für werdende Mütter 60'	Bettina	7
18 <sup>10</sup> Outdoor Fusion 75'	Mullo REZI	
18 <sup>10</sup> Compl. Body Workout 45'	Stephan	3
19 <sup>10</sup> Pilates 60'	Danny	5
19 <sup>10</sup> Mobility 60'	Marcel	5
19 <sup>10</sup> Meditation 30'	Mathias G.	6
19 <sup>10</sup> Schwimmkurs (Aufpreis) 60'	Frank	3
19 <sup>10</sup> Rücken Power 60'	Philippe	1
19 <sup>10</sup> Compl. Body Workout 60'	Marco	3
19 <sup>10</sup> Fusion 45' (Spinning + Workout)	Ruth	4
19 <sup>10</sup> Bauch, Beine, Po 45'	Stephan	3
19 <sup>10</sup> I♥Dance 75'	Jana	7
20 <sup>10</sup> Yin Yoga 75'	Karo	2
20 <sup>10</sup> Athletic Workout 60'	Danny	5
20 <sup>10</sup> Schwimmkurs (Aufpreis) 60'	Frank	3
20 <sup>10</sup> BodyPUMP™ 60'	Regina	1
20 <sup>10</sup> Compl. Body Workout 45'	Philippe	6
20 <sup>10</sup> Bauch Power 30'	Marco	3
21 <sup>10</sup> Tae Bo 60'	Marco	3
21 <sup>10</sup> Schwimmen	Tr-Norm	3
21 <sup>10</sup> Pole dance 75'	Kathin	1

MITTWOCH	TRAINER	STUDIO
7 <sup>10</sup> Good Morning Yoga 75'	Kathrin	2
7 <sup>15</sup> Zirkeltraining 60'	Charly	5
8 <sup>10</sup> Compl. Body Workout 60'	Fenja	3
9 <sup>10</sup> Kinderbetreuung bis 13:00	KB	
9 <sup>10</sup> Bauch, Beine, Po 45'	Fenja	3
9 <sup>10</sup> Mother/Father & Child III (Workout) 60'	Janina	6
10 <sup>10</sup> Yoga für werdende Mütter 60'	Bettina	7
10 <sup>10</sup> Mother/Father & Child II (Yogalates) 60'	Janina	6
10 <sup>10</sup> Compl. Body Workout 60'	Hilja	3
10 <sup>15</sup> Walking 60'	Anna REZI	
11 <sup>15</sup> Flow Yoga 75'	Raniz	2
11 <sup>15</sup> Rückbildungsgym./M&C I 60'	Bettina	6
12 <sup>10</sup> Funktionelle Gymnastik 60'	Avea	1
13 <sup>10</sup> Aktive Entspannung 45'	Anna	2
15 <sup>10</sup> Kinderbetreuung bis 18:00	KB	
15 <sup>15</sup> Compl. Body Workout 45'	Janina	3
16 <sup>10</sup> Natural Moves 75'	Hans	2
16 <sup>10</sup> Kinderballer I (4-5 J.) 60'	Yvonne C.	7
16 <sup>10</sup> Yogalates 60'	Janina	3
16 <sup>10</sup> Bauch, Beine, Po 45'	Goldene	6
17 <sup>10</sup> Kinderballer II (6-7 J.) 60'	Yvonne C.	7
17 <sup>15</sup> Compl. Body Workout 45'	Eva	1
17 <sup>15</sup> Rückengymnastik 45'	Goldene	2
17 <sup>10</sup> deepWORK® 60'	Philippe	3
17 <sup>10</sup> Yoga für den Rücken 60'	Thomas	6
18 <sup>10</sup> Step (Mittelstufe) 45'	Eva	1
18 <sup>10</sup> NIA 60'	Ann	2
18 <sup>10</sup> Power Toning 45'	Coco	5
18 <sup>10</sup> Bauch Power 30'	Goldene	7
18 <sup>10</sup> Aqua Power 45'	Jan	3
18 <sup>10</sup> Spinning™ (Intervall) 60'	Ruth	4
18 <sup>10</sup> HOTIRON® 2 60'	Philippe	3
18 <sup>10</sup> Therapeutischer Yoga(weg) 60'	Thomas	6
18 <sup>10</sup> Yoga Basics 60'	Uta	7
18 <sup>15</sup> Compl. Body Workout 60'	Coco	1
19 <sup>10</sup> Power Yoga 75'	Franziska	2
19 <sup>10</sup> Athletic Workout 60'	Justyna	5
19 <sup>10</sup> Aqua Kick Box 45'	Jan	3
19 <sup>10</sup> Zumba® 60'	Marc	3
19 <sup>10</sup> Spinning™ (Strength) 60'	Mathias S.	4
19 <sup>10</sup> Männer-yoga 60'	Thomas	6
19 <sup>10</sup> Dance 60'	Nicole	7
20 <sup>10</sup> Pilates 60'	Uta	1
20 <sup>10</sup> Split Workout (Oberkörper) 30'	Eva	5
20 <sup>10</sup> Power Yoga 75'	Karo	2
20 <sup>10</sup> Compl. Body Workout 45'	Nicole	3
20 <sup>10</sup> Split Workout (Oberkörper) 30'	Eva	5
21 <sup>10</sup> Kundalini Yoga 60'	Kim	1

DONNERSTAG	TRAINER	STUDIO
7 <sup>15</sup> Spinning™ (Endurance) 60'	Adele	4
7 <sup>15</sup> Power Yoga 75'	Karo	2
8 <sup>10</sup> Compl. Body Workout 60'	Philippe	3
9 <sup>10</sup> Kinderbetreuung bis 13:00	KB	
9 <sup>10</sup> deepWORK® 60'	Philippe	3
9 <sup>10</sup> Compl. Body Workout 60'	Susi	1
9 <sup>10</sup> Pilates 60'	Margit	2
9 <sup>10</sup> Pilates nach Rückbildung 60' ***	Viola	6
10 <sup>10</sup> Compl. Body Workout 60'	Margit	3
10 <sup>15</sup> Rückbildungsgym./M&C I 60'	Viola	6
11 <sup>10</sup> Rückengymnastik 60'	Margit	2
17 <sup>15</sup> Bauch Beine Po 45'	Marc	1
17 <sup>10</sup> About Yoga 15'	Gezi	2
17 <sup>15</sup> Flow Yoga 75'	Gezi	2
17 <sup>15</sup> Pilates 60'	Mathias G.	6
18 <sup>10</sup> Box Workout 60'	Michelle	1
18 <sup>10</sup> Compl. Body Workout 45'	Kevin	3
18 <sup>10</sup> Athletic Workout 60'	Danny	5
18 <sup>10</sup> Yoga für werdende Mütter 60'	Aerje	7
18 <sup>10</sup> Piraten (Aufpreis) 60' **	Frank	3
18 <sup>15</sup> Spinning™ (Intervall) 60'	Tim	4
18 <sup>10</sup> Laufen (Outdoor) 75'	Sam REZI	
18 <sup>10</sup> Yoga Basics 60'	Mathias G.	3
19 <sup>10</sup> Super Sweat 45'	Kevin	1
19 <sup>10</sup> Rückengymnastik 45'	Peter O.	2
19 <sup>10</sup> Dance 60'	Danny	5
19 <sup>10</sup> Schwimmkurs (Aufpreis) 60'	Frank	3
19 <sup>15</sup> Mobility 60'	Michelle	5
19 <sup>15</sup> Bauch Power 30'	Sandra	3
19 <sup>10</sup> Spinning™ (XXL) 75'	Philippe/Katrin	4
19 <sup>10</sup> Stretch & Relax 45'	Peter O.	2
19 <sup>15</sup> Compl. Body Workout 45'	Sandra	3
20 <sup>10</sup> Intensive Yoga 75'	Santiago	1
20 <sup>10</sup> Schwimmkurs (Aufpreis) 60'	Frank	3
20 <sup>10</sup> Yin Yoga 75'	Uta	2
20 <sup>10</sup> Tae Bo 60'	Sandra	3
21 <sup>10</sup> Schwimmen	Tr-Norm	3
21 <sup>15</sup> Pole dance 75'	Estelle	1

FREITAG	TRAINER	STUDIO
7 <sup>15</sup> Good Morning Yoga 75'	Santiago	2
7 <sup>15</sup> Fusion 45' (Spinning + Workout)	Fenja/Lisa	4
8 <sup>10</sup> Compl. Body Workout 60'	Fenja/Lisa	1
9 <sup>10</sup> Kinderbetreuung bis 13:00	KB	
9 <sup>10</sup> NIA 60'	Ann	1
9 <sup>10</sup> Yogalates 60'	Karo	2
9 <sup>10</sup> Mother/Father & Child III (Workout) 60'	Janina	6
10 <sup>10</sup> Power Yoga 75'	Karo	2
10 <sup>10</sup> Compl. Body Workout 60'	Susi	3
10 <sup>15</sup> Spinning™ (low) 60'	Mathias S.	4
10 <sup>15</sup> Mother & Child II (Pilates) 60'	Janina	6
11 <sup>10</sup> Bauch, Beine, Po 45'	Susi	3
11 <sup>10</sup> Zumba® 60'	Rico	1
11 <sup>10</sup> Rückengymnastik 60'	Mathias S.	2
15 <sup>10</sup> Compl. Body Workout 45'	Heidi	3
15 <sup>10</sup> Air Yoga® 90'	Simon	1
15 <sup>10</sup> Pilates 60'	Heidi	3
16 <sup>10</sup> Power Toning (Langhantel) 60'	Coco/Marcel	3
17 <sup>10</sup> BodyPUMP™ 60'	Regina	1
17 <sup>10</sup> Rückengymnastik 60'	Manuela	2
17 <sup>10</sup> deepWORK® 60'	Coco/Marcel	3
17 <sup>10</sup> Spinning™ (Intervall) 60'	Susi	4
17 <sup>10</sup> Bauch, Beine, Po 45'	Swift	6
18 <sup>10</sup> Athletic Workout 60'	Seyt	5
18 <sup>10</sup> Aqua Power 45'	Jan	3
18 <sup>10</sup> Kickbox Workout 75'	Marco	1
18 <sup>10</sup> Compl. Body Workout 60'	Swift	3
18 <sup>10</sup> Spinning™ (Intervall high) 60'	Susi	4
18 <sup>10</sup> Step 60'	Manuela	7
19 <sup>10</sup> Intensive Yoga 90'	Martin	2
19 <sup>10</sup> Aqua Kick Box 45'	Jan	3
19 <sup>10</sup> Zumba® 60'	Rico	1
19 <sup>10</sup> Step Advanced 60' jeden ersten Freitag im Monat	Eva	7
19 <sup>15</sup> Compl. Body Workout 45'	Marco	1
19 <sup>15</sup> Feldenkrais 60'	Kathryn	6

SAMSTAG	TRAINER	STUDIO
8 <sup>15</sup> Good Morning Yoga 75'	Oliver	2
8 <sup>10</sup> Compl. Body Workout 60'	Marcel	1
9 <sup>10</sup> Compl. Body Workout 60'	Marcel	1
9 <sup>15</sup> Flow Yoga 75'	Oliver	2
10 <sup>10</sup> Compl. Body Workout 60'	Marc	1
10 <sup>10</sup> Tae Bo Intro 60'	Tr-Norm*	3
10 <sup>10</sup> Spinning™ (Intervall) 60'	Kathrin	4
11 <sup>10</sup> Bauch, Beine, Po 45'	Marc	1
11 <sup>10</sup> Tae Bo 60'	Marco	3
11 <sup>15</sup> Fusion (Spinning + Workout) 45'	Hilja	4
12 <sup>10</sup> Ballet Workout 90'	Christine	1
12 <sup>15</sup> BodyPUMP™ 60'	Hilja	3
13 <sup>10</sup> Pilates 75'	Manuella	2
14 <sup>10</sup> Air Yoga® 90'	Uta	1
14 <sup>10</sup> deepWORK® 60'	Kathrin P.	3
15 <sup>10</sup> Rückengymnastik 45'	Manuela	6
15 <sup>10</sup> Air Yoga® Basic 60'	Uta	1
15 <sup>10</sup> Hatha Yoga Sivananda Style 75'	Raja	7
15 <sup>15</sup> Bauch, Beine, Po 45'	Silky	3
15 <sup>15</sup> Pilates 60'	Manuela	6
16 <sup>10</sup> Compl. Body Workout 60'	Silky	3
16 <sup>15</sup> Intensive Yoga 90'	Martin	2
17 <sup>10</sup> Yoga Nidra 60'	Raja	7
17 <sup>10</sup> Zumba® 60'	Marc	3
18 <sup>10</sup> NIA Celebrate your Spirit 60'	Ann	1
19 <sup>15</sup> Gong Meditation 75'	Jess	1

SONNTAG	TRAINER	STUDIO
8 <sup>10</sup> Compl. Body Workout 60'	Maia	3
9 <sup>15</sup> Power Yoga 75'	Kathrin	2
9 <sup>10</sup> Compl. Body Workout 60'	Maia	3
9 <sup>15</sup> Kinderbetreuung bis 13:15	KB	
10 <sup>10</sup> NIA 75'	Ann	1
10 <sup>10</sup> Yogalates 60'	Kathrin	2
10 <sup>10</sup> Pilates 60'	Susan	3
10 <sup>10</sup> Bauch, Beine, Po 45'	Anno-Lena	6
11 <sup>15</sup> Compl. Body Workout 60'	Anno-Lena	1
11 <sup>10</sup> Rückengymnastik 60'	Susan	3
11 <sup>15</sup> Compl. Body Workout 60'	Susi	3
12 <sup>15</sup> aeroSling® Workout 75'	Chelly/Lady/Tina	1
12 <sup>10</sup> Bauch, Beine, Po 45'	Susi	3
13 <sup>10</sup> Step 60'	Felix	1
13 <sup>10</sup> Yoga Basics 75'	Thomas	2
13 <sup>10</sup> deepWORK® 60'	Susi	3
14 <sup>10</sup> Spinning™ (Intervall) 60'	Christian	4
14 <sup>10</sup> Compl. Body Workout 60'	Felix	1
14 <sup>10</sup> HOTIRON® I 60'	Mathias S.	3
15 <sup>10</sup> Intensive Yoga 90'	Thomas	2
15 <sup>10</sup> BodyPUMP™ 60'	Iveta	1
15 <sup>10</sup> Bauch Power 30'	Marco	3
16 <sup>15</sup> Super Sweat 45'	Marco	3
16 <sup>10</sup> Pilates 60'	Manuella	2
17 <sup>10</sup> Zumba® 60'	Silky	1
17 <sup>10</sup> Compl. Body Workout 60'	Sandra	3
17 <sup>10</sup> Spinning™ (XXL) 90'	Philipp	4
17 <sup>10</sup> Breakefits 60'	Hansy	7
17 <sup>10</sup> Rückengymnastik 60'	Manuella	2
17 <sup>10</sup> Yoga Basic 75'	Nora E.	6
18 <sup>10</sup> Compl. Body Workout 60'	Silky	1
18 <sup>10</sup> Tae Bo 60'	Sandra	3
18 <sup>10</sup> Spinning™ (Strength) 60'	Philipp	4
19 <sup>10</sup> Tai Chi 75'	Raf	6
19 <sup>10</sup> Kundalini Yoga 75'	Kim	2