

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag



9-9.45 Uhr **P**  
RÜCKEN FIT  
Mit Christian

9-9.45 Uhr  
PILATES  
Mit Jutta

8.30-9.00 Uhr **NEU!**  
GYM-SITZ  
Mit Jutta

9-9.45 Uhr  
PILATES  
Mit Ulli

11-12 Uhr  
WECHSELNDER  
KURS

10-10.45 Uhr **P**  
RÜCKEN FIT  
Mit Christian

10-10.30 Uhr  
BODY & SOUL  
Mit Jutta

9-9.45 Uhr **P**  
RÜCKEN FIT  
Mit Jutta

10-11 Uhr  
PILATES MEETS  
RÜCKEN  
Mit Huanita

11-12.15 Uhr  
YOGA  
Mit Korinna

10-11 Uhr  
**HOT IRON**<sup>®</sup>  
Mit Huanita

17-17.45 Uhr  
**ZUMBA**  
Mit Nadine

16.30-17.30 Uhr  
LAUFGRUPPE  
Mit Roland

17-17.45 Uhr **P**  
RÜCKEN FIT  
Mit Tatjana

17-17.45 Uhr  
FIT-MIX  
Mit Roland

17-17.45 Uhr **P**  
RÜCKEN-FIT  
Mit Christian

17.30-18.30 Uhr **Y**  
YOGA-BODY  
Mit Thomas \*Ab 03.09

17-17.45 Uhr **NEU!**  
**STRONG**  
NATION  
Mit Christian

18-18.45 Uhr  
IRON PUMP  
Mit Tatjana

18-18.45 Uhr  
BBP  
Mit Lisa

17.30-18.30 Uhr  
NORDIC WALKING  
Mit Tatjana

18-18.45 Uhr **P**  
RÜCKEN FIT  
Mit Julian

18-19 Uhr  
**ZUMBA**  
Mit Lisa

19.15-20.00 Uhr  
**HOT IRON**<sup>®</sup>  
Mit Huanita

19-19.45 Uhr  
FATBURNER  
Mit Lisa

19-19.45 Uhr  
PILATES  
Mit Ulli

19-19.45 Uhr  
HIIT  
Mit Roland

19-20 Uhr  
SPIN-BIKE  
Mit Imke

**AQUA FITNESS (AB 17.08)**

12.00-12.45 Uhr  
Aqua  
Mit Christian

20-21 Uhr  
SPIN-BIKE  
Mit Karin und Jan

13.00-13.45 Uhr  
Aqua  
Mit Christian

14.00-14.45 Uhr  
Aqua  
Mit Sabine

18.00-18.45 Uhr  
Aqua  
Mit Christian

18.45-19.30 Uhr  
Aqua  
Mit Christian

**UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN**

Montag & Mittwoch 8:00 - 22:00 Uhr  
Dienstag & Freitag 7:00 - 22:00 Uhr  
Donnerstag 8:00 - 22:00 Uhr  
Samstag & Sonntag 9:00 - 15:00 Uhr

**P** §20 Präventionskurs

**Y** Kursraum 2: Am Bahnhof 3

05651 3336630

 bewegungsfreiheit\_eschwege

www.beweg-dich-bei-uns.de