

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|---|--|--|--|--|--|--|
| 09:00 Uhr Bodystyling 45 (45 min) K1 | 10:00 Uhr Rückenfitness 45 (45 min) K1 | 09:00 Uhr Pilates 60 (60 min) K2 | 09:30 Uhr Rückenfitness 45 (45 min) K1 | 09:00 Uhr Bodystyling 60 (60 min) K1 | 10:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF | 09:45 Uhr Rückenfitness 45 (45 min) K1 |
| 09:30 Uhr Pilates 60 (60 min) K2 | 10:45 Uhr Booty Pow! (30 min) TF | 10:00 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min) K1 | 10:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF | 10:00 Uhr Yoga 60 (60 min) K2 | 10:15 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min) K1 | 10:30 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min) K1 |
| 10:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF | 18:00 Uhr Bodystyling 45 (45 min) K1 | 10:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF | 10:15 Uhr Pilates 60 (60 min) K1 | 10:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF | 10:30 Uhr Faszientraining 30 (30 min) TF | 11:45 Uhr Booty Pow! (30 min) K1 |
| 10:30 Uhr Yoga 90 (90 min) K2 | 18:00 Uhr Pilates 45 (45 min) K2 | 10:30 Uhr TRX® 30 (30 min) TF | 10:15 Uhr Yoga 75 (75 min) K2 | 10:30 Uhr TRX® 30 (30 min) TF | 11:30 Uhr SH'BAM® (45 min) K1 | 14:30 Uhr Jumping 30 (30 min) K1 |
| 10:30 Uhr Faszientraining 30 (30 min) TF | 18:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF | 17:45 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min) K1 | 17:00 Uhr Pilates 45 (45 min) K2 | 17:00 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min) K1 | 12:30 Uhr Yoga 60 (60 min) K2 | 15:15 Uhr Bodystyling 45 (45 min) K1 |
| 17:00 Uhr SH'BAM® (45 min) K2 | 18:45 Uhr Yoga 75 (75 min) K2 | 18:00 Uhr Zumba® 60 (60 min) K2 | 17:45 Uhr Yoga 45 (45 min) K2 | 18:00 Uhr Bodystyling 60 (60 min) K1 | | |
| 17:45 Uhr Yoga 45 (45 min) K2 | 19:00 Uhr BODYCOMBAT 45 (45 min) K1 | 19:00 Uhr Jumping 45 (45 min) K1 | 18:30 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min) K1 | 19:00 Uhr Jumping 45 (45 min) K1 | | |
| 18:00 Uhr Step 45 (45 min) K1 | 20:00 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min) K1 | 19:00 Uhr Bodystyling 45 (45 min) K2 | 19:00 Uhr Booty Pow! (30 min) K1 | | | |
| 18:30 Uhr Rückenfitness 45 (45 min) K2 | | 19:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF | 19:30 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF | | | |
| 18:45 Uhr BODYCOMBAT 60 (60 min) K1 | | 19:30 Uhr TRX® 15 (15 min) TF | | | | |
| 19:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF | | 20:00 Uhr BODYCOMBAT 60 (60 min) K1 | | | | |
| 19:15 Uhr Bodystyling 45 (45 min) K2 | | | | | | |
| 19:30 Uhr TRX® 15 (15 min) TF | | | | | | |



K1 Kursraum 1 **K2** Kursraum 2 **TF** Trainingsfläche