

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|--|--|--|--|--|---|--|
| 09:30 Uhr Bodystyling 60 (60 min) | 09:30 Uhr Fit Ball 45 (45 min) | 09:00 Uhr Pilates 60 (60 min) | 09:30 Uhr Bodystyling 45 (45 min) | 09:30 Uhr Kurs Mix (45 min) | 10:00 Uhr Yoga 45 (45 min) | 10:00 Uhr Pilates 45 (45 min) |
| 10:00 Uhr Balance (15 min) | 10:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) | 10:00 Uhr Balance (15 min) | 10:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) | 10:00 Uhr TRX® 30 (30 min) | 11:00 Uhr Bodystyling 45 (45 min) | 11:00 Uhr Fit Ball 45 (45 min) |
| 10:45 Uhr CXWORX® (30 min) | 10:30 Uhr SH'BAM® (45 min) | 10:15 Uhr Rückenfitness (45 min) | 10:30 Uhr SH'BAM® (45 min) | 10:30 Uhr Zumba® Gold (45 min) | 12:00 Uhr Zumba® 45 (45 min) | 12:00 Uhr SH'BAM® (45 min) |
| 11:30 Uhr Stretch & Relax (30 min) | 11:30 Uhr Pilates 45 (45 min) | 17:15 Uhr Kurs Mix (45 min) | 11:30 Uhr CXWORX® (30 min) | 11:30 Uhr Stretch & Relax (30 min) | | 13:00 Uhr Langhantel Workout 45 (45 min) |
| 17:00 Uhr SH'BAM® (45 min) | 17:00 Uhr Rückenfitness (45 min) | 18:00 Uhr TRX® 30 (30 min) | 17:00 Uhr Yoga 45 (45 min) | 17:00 Uhr Bodystyling 45 (45 min) | | |
| 18:00 Uhr Bodystyling 45 (45 min) | 18:00 Uhr STRONG (45 min) | 18:15 Uhr CXWORX® (30 min) | 18:00 Uhr Rückenfitness 45 (45 min) | 18:00 Uhr SH'BAM® (45 min) | | |
| 18:00 Uhr TRX® 30 (30 min) | 18:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) | 19:00 Uhr Zumba® 60 (60 min) | 18:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) | 18:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) | | |
| 19:00 Uhr Jumping 30 (30 min) | 19:00 Uhr Langhantel Workout 45 (45 min) | 20:15 Uhr Jumping 30 (30 min) | 19:00 Uhr SH'BAM® (45 min) | 19:00 Uhr Yoga 45 (45 min) | | |
| 19:45 Uhr STRONG (45 min) | | | 20:00 Uhr Jumping 45 (45 min) | | | |



K1 Kursraum 1 **TF** Trainingsfläche