

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:30 Uhr Bodystyling 60 (60 min)	09:30 Uhr Fit Ball 30 (30 min)	09:30 Uhr Pilates 60 (60 min)	09:30 Uhr Bodystyling 45 (45 min)	09:30 Uhr Kurs Mix (45 min)	11:00 Uhr Bodystyling 45 (45 min)	11:30 Uhr Rückenfitness 30 (30 min)
10:00 Uhr Bauch & Rücken 15 (15 min)	10:00 Uhr SH'BAM® (45 min)	10:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)	10:00 Uhr Balance (15 min)	10:15 Uhr Zumba® 30 (30 min)	11:45 Uhr Zumba® 60 (60 min)	12:00 Uhr SH'BAM® (45 min)
10:15 Uhr Balance (15 min)	10:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)	10:30 Uhr Faszientraining 30 (30 min)	10:15 Uhr CXWORX® (30 min)	10:15 Uhr Bauch & Rücken 15 (15 min)	12:45 Uhr Jumping 30 (30 min)	12:45 Uhr STRONG (45 min)
10:30 Uhr Jumping 30 (30 min)	10:30 Uhr Stretching (15 min)	17:00 Uhr Step 30 (30 min)	10:15 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)	10:30 Uhr Bootcamp 30 (30 min)	13:15 Uhr CXWORX® (30 min)	13:30 Uhr Jumping Kids (7-11 J.) (45 min)
17:30 Uhr Jumping 30 (30 min)	10:45 Uhr Yoga 60 (60 min)	17:30 Uhr Bodystyling 45 (45 min)	18:00 Uhr Yoga 60 (60 min)	10:45 Uhr Stretch & Relax (30 min)		
18:00 Uhr Bodystyling 60 (60 min)	10:45 Uhr Faszientraining 15 (15 min)	18:15 Uhr Zumba® 60 (60 min)	18:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)	17:30 Uhr Jumping 30 (30 min)		
18:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)	17:30 Uhr Rückenfitness (60 min)	18:15 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)	19:00 Uhr Jumping 45 (45 min)	18:00 Uhr Fit Ball 30 (30 min)		
18:30 Uhr TRX® 15 (15 min)	18:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)	18:45 Uhr Bootcamp 30 (30 min)	19:45 Uhr CXWORX® (30 min)	18:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)		
19:00 Uhr SH'BAM® (45 min)	18:30 Uhr Step 45 (45 min)	19:15 Uhr Jumping 30 (30 min)	20:15 Uhr Langhantel Workout 30 (30 min)	18:30 Uhr SH'BAM® (45 min)		
19:45 Uhr Pilates 60 (60 min)	18:30 Uhr Faszientraining 15 (15 min)			19:15 Uhr Yoga 45 (45 min)		
	19:15 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min)					
	20:15 Uhr Jumping 30 (30 min)					

- Cardio & Choreo
- Shape and Strength
- Body and Balance
- Fitness Floor
- Kids & Teens Fitness
- Kinderbetreuung

K1 Kursraum 1 **TF** Trainingsfläche