

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:00 Uhr TRX® 30 (30 min)	09:30 Uhr Rückenfitness (45 min)	09:00 Uhr TRX® 30 (30 min)	09:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)	09:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)	09:30 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)	10:30 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)
09:30 Uhr Yoga 90 (90 min)	10:00 Uhr Milon Betreuung (60 min)	09:30 Uhr Bodystyling 30 (30 min)	09:30 Uhr Step (45 min)	09:30 Uhr Fit Forever 60 (60 min)	10:00 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min)	11:00 Uhr Bodystyling (45 min)
17:00 Uhr Rückenfitness 30 (30 min)	10:15 Uhr Faszientraining 30 (30 min)	10:00 Uhr Jumping 30 (30 min)	10:15 Uhr Aerobic 30 (30 min)	10:30 Uhr Stretch & Relax (30 min)	11:00 Uhr Intervalltraining 30 (30 min)	11:45 Uhr Jumping 45 (45 min)
17:30 Uhr Intervalltraining 30 (30 min)	10:15 Uhr Stretching (15 min)	10:30 Uhr Stretch & Relax (30 min)	10:45 Uhr Stretching (15 min)	17:00 Uhr Jumping Kids (45 min)	11:30 Uhr Stretching (15 min)	12:30 Uhr BODYBALANCE® 60 (60 min)
17:30 Uhr Yoga 60 (60 min)	11:00 Uhr Fit Ball 15 (15 min)	17:30 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)	17:00 Uhr Box Fitness Kids (7-11 J.) (45 min)	17:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)	11:45 Uhr Faszientraining 15 (15 min)	
17:30 Uhr Milon Betreuung (60 min)	17:00 Uhr Zumba® Kids (7-11 J.) (45 min)	17:45 Uhr STRONG (45 min)	17:00 Uhr Milon Betreuung (60 min)	17:30 Uhr Intervalltraining 30 (30 min)		
18:00 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min)	18:00 Uhr Step 60 (60 min)	18:00 Uhr Faszientraining 30 (30 min)	18:00 Uhr Rückenfitness 30 (30 min)	18:00 Uhr Fatburner (60 min)		
18:30 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)	18:00 Uhr TRX® 30 (30 min)	18:30 Uhr Zumba® 60 (60 min)	18:15 Uhr Step 45 (45 min)	18:00 Uhr BODYBALANCE® 60 (60 min)		
19:00 Uhr Zumba® 60 (60 min)	18:30 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)	18:30 Uhr Rückenfitness (60 min)	18:30 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)	19:00 Uhr STRONG (45 min)		
19:00 Uhr Box Fitness 60 (60 min)	19:00 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min)	19:30 Uhr Bodystyling 60 (60 min)	18:45 Uhr Box Fitness 60 (60 min)	19:45 Uhr Faszientraining 15 (15 min)		
19:00 Uhr Bootcamp 30 (30 min)	19:00 Uhr Yoga 75 (75 min)	20:30 Uhr BODYBALANCE® 60 (60 min)	19:00 Uhr Dance Aerobic (60 min)			
20:00 Uhr Jumping 30 (30 min)			19:30 Uhr Bootcamp 30 (30 min)			
			20:00 Uhr Jumping 30 (30 min)			



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