

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



Cardio & Choreo



Shape and Strength



Body and Balance



Fitness Floor



Kids & Teens Fitness



Kinderbetreuung

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