

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:30 Uhr TRX® 30 (30 min)	10:00 Uhr Fit Ball 30 (30 min)	09:30 Uhr Langhantel Workout 30 (30 min)	10:00 Uhr Rückenfitness 45 (45 min)	10:00 Uhr Fit Forever 30 (30 min)	11:00 Uhr Langhantel Workout 30 (30 min)	10:00 Uhr Bodystyling 30 (30 min)
10:00 Uhr Intervalltraining 30 (30 min)	10:30 Uhr Stretch & Relax (30 min)	09:30 Uhr Kettlebell Workout (15 min)	10:45 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)	10:30 Uhr Stretch & Relax (30 min)	11:30 Uhr Intervalltraining 30 (30 min)	10:30 Uhr CXWORX® (30 min)
10:30 Uhr BODYBALANCE® 60 (60 min)	11:00 Uhr Balance (15 min)	10:00 Uhr Jumping 30 (30 min)	11:30 Uhr eGym Betreuung (60 min)	11:00 Uhr TRX® 15 (15 min)	12:00 Uhr Jumping 45 (45 min)	11:00 Uhr Zumba® 60 (60 min)
11:30 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)	17:30 Uhr Bodystyling 30 (30 min)	10:30 Uhr Step 30 (30 min)	17:30 Uhr Langhantel Workout 30 (30 min)	11:15 Uhr Bauch & Rücken 15 (15 min)	12:45 Uhr Balance (15 min)	12:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)
17:00 Uhr eGym Betreuung (60 min)	17:30 Uhr TRX® 30 (30 min)	11:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)	18:00 Uhr Zumba® 60 (60 min)	17:30 Uhr Step 30 (30 min)		12:30 Uhr Faszientraining 15 (15 min)
18:00 Uhr Jumping 45 (45 min)	18:00 Uhr Langhantel Workout 30 (30 min)	17:30 Uhr BODYBALANCE® 60 (60 min)	18:00 Uhr Kettlebell Workout (15 min)	18:00 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min)		
18:45 Uhr CXWORX® (30 min)	18:30 Uhr Jumping 45 (45 min)	18:00 Uhr TRX® 15 (15 min)	18:15 Uhr Intervalltraining 15 (15 min)	18:00 Uhr TRX® 15 (15 min)		
18:45 Uhr Bootcamp 15 (15 min)		18:15 Uhr Bauch & Rücken 15 (15 min)	18:30 Uhr TRX® 15 (15 min)	18:15 Uhr Bauch & Rücken 15 (15 min)		
19:00 Uhr Intervalltraining 15 (15 min)		18:30 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min)	19:00 Uhr STRONG (45 min)	18:30 Uhr eGym Betreuung (60 min)		
19:15 Uhr BODYBALANCE® 60 (60 min)		19:30 Uhr Jumping 30 (30 min)		19:00 Uhr Aerobic 45 (45 min)		



**K1** Kursraum 1    **TF** Trainingsfläche