

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:30 Uhr Langhantel Workout 30 (30 min)	09:00 Uhr eGym Betreuung (60 min) <b>TF</b>	09:30 Uhr Jumping 30 (30 min)	09:30 Uhr Step (45 min)	09:30 Uhr Jumping 30 (30 min) <b>K1</b>	11:00 Uhr Zumba® 60 (60 min)	11:00 Uhr Intervalltraining 30 (30 min)
10:00 Uhr Jumping 30 (30 min)	09:30 Uhr CXWORX® (30 min)	10:00 Uhr Langhantel Workout 30 (30 min)	10:00 Uhr Faszientraining 15 (15 min) <b>TF</b>	10:00 Uhr Pilates (60 min) <b>K1</b>	11:00 Uhr eGym Betreuung (60 min) <b>TF</b>	11:00 Uhr Indoor Cycling 60 (60 min)
10:30 Uhr Rückenfitness 30 (30 min) <b>K1</b>	10:00 Uhr BODYBALANCE® 60 (60 min)	10:30 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) <b>TF</b>	10:15 Uhr BODYBALANCE® 60 (60 min) <b>K1</b>	10:30 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) <b>TF</b>	12:00 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min)	11:30 Uhr Bodystyling 30 (30 min)
10:30 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) <b>TF</b>	10:00 Uhr TRX® 30 (30 min) <b>TF</b>	17:30 Uhr CXWORX® (30 min)	17:00 Uhr Faszientraining 30 (30 min) <b>TF</b>	17:30 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min)	13:00 Uhr Jumping 30 (30 min)	12:00 Uhr Pilates (60 min)
11:00 Uhr Indoor Cycling 45 (45 min) <b>K2</b>	17:30 Uhr Bodystyling 30 (30 min)	18:00 Uhr BODYBALANCE® 30 (30 min)	17:30 Uhr BODYBALANCE® 60 (60 min)	18:30 Uhr Jumping 30 (30 min)	13:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) <b>TF</b>	
17:00 Uhr eGym Betreuung (60 min) <b>TF</b>	18:00 Uhr Fighting Fit 60 (60 min)	18:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) <b>TF</b>	17:30 Uhr Bootcamp 30 (30 min) <b>TF</b>	18:30 Uhr Indoor Cycling 45 (45 min)		
17:15 Uhr Jumping 30 (30 min)	19:00 Uhr Jumping 45 (45 min)	18:30 Uhr Pilates (60 min)	18:00 Uhr eGym Betreuung (120 min) <b>TF</b>	19:00 Uhr Bodystyling (45 min)		
17:45 Uhr STRONG (45 min)	19:00 Uhr Indoor Cycling 60 (60 min) <b>K2</b>	18:30 Uhr TRX® 30 (30 min) <b>TF</b>	18:30 Uhr Step 30 (30 min)	19:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) <b>TF</b>		
18:30 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min)	19:00 Uhr Bootcamp 30 (30 min) <b>TF</b>	19:30 Uhr Jumping 45 (45 min) <b>K1</b>	18:30 Uhr Indoor Cycling 60 (60 min)	19:30 Uhr Faszientraining 15 (15 min) <b>TF</b>		
18:30 Uhr Indoor Cycling 60 (60 min)	19:30 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) <b>TF</b>		19:00 Uhr STRONG (45 min)			
19:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) <b>TF</b>						
19:30 Uhr Zumba® 60 (60 min) <b>K1</b>						
19:30 Uhr TRX® 30 (30 min) <b>TF</b>						

- Cardio & Choreo
- Shape and Strength
- Body and Balance
- Fitness Floor
- INDOOR CYCLING (IC)
- Kinderbetreuung

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