

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:00 Uhr Indoor Cycling 45 (45 min)	09:30 Uhr Bodystyling 45 (45 min)	10:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min)	09:30 Uhr Jumping 45 (45 min)	09:15 Uhr Intervalltraining 30 (30 min)	10:45 Uhr Zumba® 60 (60 min)	10:15 Uhr Intervalltraining 30 (30 min)
10:00 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min)	10:30 Uhr Rückenfitness (45 min)	10:30 Uhr Bootcamp 30 (30 min)	10:30 Uhr Bodystyling 45 (45 min)	10:15 Uhr Langhantel Workout 45 (45 min)	12:00 Uhr Jumping 45 (45 min)	11:00 Uhr Bodystyling 45 (45 min)
17:30 Uhr Jumping 30 (30 min)	17:30 Uhr Intervalltraining (45 min)	11:00 Uhr Faszientraining 15 (15 min)	17:15 Uhr Rückenfitness (45 min)	17:00 Uhr Jumping 45 (45 min)		11:00 Uhr Indoor Cycling 60 (60 min)
18:15 Uhr Langhantel Workout 45 (45 min)	18:00 Uhr Indoor Cycling 60 (60 min)	18:00 Uhr Fighting Fit (45 min)	18:15 Uhr Zumba® 60 (60 min)	18:00 Uhr Bodystyling 60 (60 min)		12:00 Uhr Yoga 45 (45 min)
18:30 Uhr Indoor Cycling 60 (60 min)	18:30 Uhr Bodystyling 45 (45 min)	19:00 Uhr Jumping 45 (45 min)	18:30 Uhr Indoor Cycling 60 (60 min)	18:30 Uhr Indoor Cycling 60 (60 min)		
19:15 Uhr Zumba® 45 (45 min)	19:30 Uhr Yoga 45 (45 min)	20:00 Uhr BODYBALANCE® 60 (60 min)	19:30 Uhr Jumping 45 (45 min)			
	20:30 Uhr Jumping 45 (45 min)					



Cardio & Choreo



Shape and Strength



Body and Balance



Fitness Floor



INDOOR CYCLING (IC)



Kinderbetreuung

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