

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08:30 Uhr Rückenfitness 45 (45 min) K1	08:30 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) K2	08:30 Uhr Zumba® 45 (45 min) K1	09:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) K1	08:30 Uhr Fit Forever (45 min) K1	09:45 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) K1	10:15 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) K1
09:30 Uhr Bodystyling 45 (45 min) K1	09:00 Uhr TRX® 30 (30 min) TF	09:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) K2	09:00 Uhr Indoor Cycling 60 (60 min) K2	09:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) K2	10:30 Uhr Bodystyling 45 (45 min) K1	10:30 Uhr Indoor Cycling 60 (60 min) K2
10:30 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) K2	09:30 Uhr Bodystyling 45 (45 min) K1	09:30 Uhr Yoga 45 (45 min) K1	09:30 Uhr Bodystyling 45 (45 min) K1	09:30 Uhr Bodystyling 45 (45 min) K1	11:30 Uhr Jumping 45 (45 min) K1	10:45 Uhr Bodystyling 45 (45 min) K1
11:00 Uhr Bootcamp Qube (30 min) TF	10:30 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min) K1	10:30 Uhr Bodystyling 45 (45 min) K1	09:30 Uhr Faszientraining 30 (30 min) TF	17:00 Uhr Yoga 60 (60 min) K2	13:30 Uhr Qi Gong (60 min) K1	11:45 Uhr Zumba® 60 (60 min) K1
17:00 Uhr Jumping 45 (45 min) K1	17:30 Uhr Rückenfitness 45 (45 min) K1	17:30 Uhr Intervalltraining 30 (30 min) K1	10:30 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min) K1	18:00 Uhr Bodystyling 60 (60 min) K1		13:00 Uhr Yoga 60 (60 min) K1
17:15 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) K2	18:15 Uhr Intervalltraining 30 (30 min) K2	17:45 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) K2	17:30 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) K2	18:30 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) K2		
17:45 Uhr TRX® 30 (30 min) TF	18:15 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) K2	18:15 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min) K1	18:00 Uhr Pilates 60 (60 min) K1	19:15 Uhr Zumba® 45 (45 min) K1		
18:00 Uhr Pilates 45 (45 min) K1	18:30 Uhr Bodystyling 60 (60 min) K1	18:15 Uhr Yoga 60 (60 min) K2	18:00 Uhr CXWORX® (30 min) K2			
18:00 Uhr CXWORX® (30 min) K2	18:45 Uhr Faszientraining 30 (30 min) TF	19:30 Uhr Jumping 45 (45 min) K1	18:00 Uhr Bootcamp Qube (30 min) TF			
19:00 Uhr Step 45 (45 min) K1	19:00 Uhr Indoor Cycling 60 (60 min) K2	19:30 Uhr Indoor Cycling 60 (60 min) K2	18:45 Uhr Bodystyling 30 (30 min) K2			
19:00 Uhr Indoor Cycling 60 (60 min) K2	19:45 Uhr Zumba® 45 (45 min) K1		19:15 Uhr SH'BAM® (45 min) K1			
20:00 Uhr Langhantel Workout 45 (45 min) K1						



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