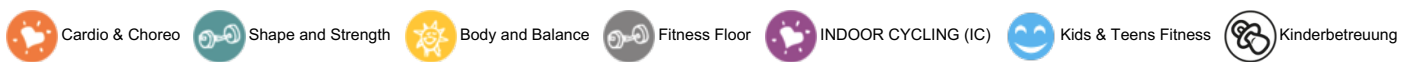


MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08:15 Uhr Rückenfitness (45 min) <b>K2</b>	09:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) <b>TF</b>	09:00 Uhr Zumba® 60 (60 min) <b>K1</b>	09:00 Uhr Indoor Cycling 60 (60 min) <b>K2</b>	08:30 Uhr Fit Forever 60 (60 min) <b>K1</b>	10:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) <b>TF</b>	10:00 Uhr TRX® 30 (30 min) <b>TF</b>
09:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) <b>TF</b>	09:30 Uhr Intervalltraining 30 (30 min) <b>K1</b>	09:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) <b>TF</b>	09:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) <b>TF</b>	09:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) <b>TF</b>	10:30 Uhr Fatburner (60 min) <b>K1</b>	10:30 Uhr Indoor Cycling 60 (60 min) <b>K2</b>
09:30 Uhr Bodystyling 60 (60 min) <b>K1</b>	09:30 Uhr Kettlebell Workout (15 min) <b>TF</b>	09:30 Uhr Balance (15 min) <b>TF</b>	09:30 Uhr Faszientraining 15 (15 min) <b>TF</b>	09:30 Uhr Bodystyling 60 (60 min) <b>K1</b>	10:30 Uhr Bootcamp 30 (30 min) <b>TF</b>	10:30 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) <b>TF</b>
09:30 Uhr Milon Betreuung (60 min) <b>TF</b>	09:45 Uhr Faszientraining 15 (15 min) <b>TF</b>	10:00 Uhr WOFlex Betreuung (60 min) <b>TF</b>	10:00 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min) <b>K1</b>	17:15 Uhr Kettlebell Workout (15 min) <b>TF</b>	13:00 Uhr Milon Betreuung (60 min) <b>TF</b>	11:00 Uhr Zumba® 60 (60 min) <b>K1</b>
10:30 Uhr TRX® 30 (30 min) <b>TF</b>	10:00 Uhr Langhantel Workout 30 (30 min) <b>K1</b>	10:15 Uhr Yoga 45 (45 min) <b>K1</b>	11:00 Uhr CXWORX® (30 min) <b>K2</b>	17:30 Uhr Jumping 45 (45 min) <b>K1</b>	13:30 Uhr Qi Gong (60 min) <b>K1</b>	11:00 Uhr Bootcamp 30 (30 min) <b>TF</b>
17:15 Uhr Jumping 30 (30 min) <b>K1</b>	10:30 Uhr Jumping 30 (30 min) <b>K1</b>	16:30 Uhr Kinderfitness (4-8 J.) (45 min) <b>K2</b>	11:00 Uhr Kettlebell Workout (15 min) <b>TF</b>	17:30 Uhr TRX® 15 (15 min) <b>TF</b>		11:30 Uhr Milon Betreuung (60 min) <b>TF</b>
17:45 Uhr Pilates 60 (60 min) <b>K1</b>	11:00 Uhr WOFlex Betreuung (60 min) <b>TF</b>	17:15 Uhr Bodystyling 30 (30 min) <b>K1</b>	16:30 Uhr Kinderfitness (4-8 J.) (45 min) <b>K2</b>	17:45 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) <b>TF</b>		12:15 Uhr Yoga 60 (60 min) <b>K1</b>
17:45 Uhr CXWORX® (30 min) <b>K2</b>	17:30 Uhr Rückenfitness 60 (60 min) <b>K2</b>	17:45 Uhr Step 45 (45 min) <b>K1</b>	17:00 Uhr Balance (15 min) <b>TF</b>	18:00 Uhr Milon Betreuung (60 min) <b>TF</b>		
18:00 Uhr Milon Betreuung (60 min) <b>TF</b>	18:00 Uhr Jumping 30 (30 min) <b>K1</b>	17:45 Uhr CXWORX® (30 min) <b>K2</b>	17:15 Uhr TRX® 15 (15 min) <b>TF</b>	18:15 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min) <b>K1</b>		
18:15 Uhr Indoor Cycling 60 (60 min) <b>K2</b>	18:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) <b>TF</b>	18:00 Uhr Intervalltraining 15 (15 min) <b>TF</b>	17:30 Uhr Kettlebell Workout (15 min) <b>TF</b>	18:15 Uhr Bootcamp 30 (30 min) <b>TF</b>		
18:15 Uhr Bootcamp 30 (30 min) <b>TF</b>	18:30 Uhr CXWORX® (30 min) <b>K2</b>	18:00 Uhr Milon Betreuung (60 min) <b>TF</b>	17:45 Uhr Bodystyling 30 (30 min) <b>K1</b>	19:15 Uhr Zumba® 60 (60 min) <b>K1</b>		
18:45 Uhr Step 60 (60 min) <b>K1</b>	18:30 Uhr Kettlebell Workout (15 min) <b>TF</b>	18:15 Uhr Yoga 45 (45 min) <b>K2</b>	17:45 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) <b>TF</b>			
18:45 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) <b>TF</b>	18:45 Uhr Bodystyling 60 (60 min) <b>K1</b>	18:15 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) <b>TF</b>	18:00 Uhr Pilates 60 (60 min) <b>K2</b>			
19:15 Uhr TRX® 15 (15 min) <b>TF</b>	18:45 Uhr Bootcamp 30 (30 min) <b>TF</b>	18:30 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min) <b>K1</b>	18:15 Uhr Step 30 (30 min) <b>K1</b>			
19:30 Uhr Intervalltraining 15 (15 min) <b>TF</b>	19:15 Uhr Indoor Cycling 60 (60 min) <b>K2</b>	18:45 Uhr Bootcamp 30 (30 min) <b>TF</b>	18:15 Uhr WOFlex Betreuung (60 min) <b>TF</b>			
19:45 Uhr Bodystyling 45 (45 min) <b>K1</b>	19:15 Uhr Faszientraining 15 (15 min) <b>TF</b>	19:15 Uhr Indoor Cycling 60 (60 min) <b>K2</b>	18:45 Uhr CXWORX® (30 min) <b>K1</b>			
	19:45 Uhr Zumba® 60 (60 min) <b>K1</b>	19:15 Uhr TRX® 15 (15 min) <b>TF</b>	19:15 Uhr Jumping 30 (30 min) <b>K1</b>			
		19:30 Uhr Zumba® 60 (60 min) <b>K1</b>	19:45 Uhr Intervalltraining 30 (30 min) <b>K1</b>			



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