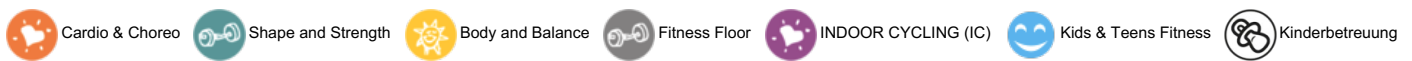


MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08:30 Uhr Bootcamp Qube (30 min) TF	08:30 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF	08:30 Uhr TRX® 15 (15 min) TF	08:30 Uhr Bootcamp Qube (30 min) TF	09:00 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min) K1	10:00 Uhr Bodystyling 45 (45 min) K1	10:30 Uhr Fatburner (60 min) K1
09:00 Uhr Bodystyling 60 (60 min) K1	09:00 Uhr TRX® 30 (30 min) TF	08:45 Uhr Bootcamp 15 (15 min) TF	09:00 Uhr Rückenfitness 60 (60 min) K1	09:45 Uhr Flexi-Bar® (15 min) TF	10:45 Uhr CXWORX® (30 min) K1	10:30 Uhr TRX® 30 (30 min) TF
09:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF	09:30 Uhr CXWORX® (30 min) K1	09:00 Uhr Intervalltraining 15 (15 min) TF	09:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF	10:00 Uhr Jumping 30 (30 min) K1	11:15 Uhr Jumping 30 (30 min) K1	11:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF
10:00 Uhr Pilates 60 (60 min) K1	10:00 Uhr Step 45 (45 min) K1	09:15 Uhr Bodystyling 60 (60 min) K1	09:30 Uhr Pilates 60 (60 min) K2	10:00 Uhr Rückenfitness 45 (45 min) K2	11:45 Uhr Zumba® 60 (60 min) K1	11:30 Uhr Bodystyling 60 (60 min) K1
10:00 Uhr Kettlebell Workout (15 min) TF	10:00 Uhr Rückenfitness 30 (30 min) K2	09:15 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF	10:00 Uhr Jumping 45 (45 min) K1	10:30 Uhr Intervalltraining 15 (15 min) TF	14:00 Uhr Yoga 60 (60 min) K2	11:30 Uhr Kettlebell Workout (15 min) TF
11:30 Uhr Milon Betreuung (60 min) TF	10:30 Uhr Fit Forever 60 (60 min) K2	09:30 Uhr Rückenfitness 45 (45 min) K2	10:30 Uhr Fit Forever 60 (60 min) K2	10:45 Uhr Zumba® Gold (45 min) K1	14:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF	12:00 Uhr Milon Betreuung (60 min) TF
16:00 Uhr Jugendtraining (14-17 J.) (60 min) TF	10:45 Uhr Bodystyling 45 (45 min) K1	10:00 Uhr Milon Betreuung (120 min) TF	10:30 Uhr Stretching (15 min) TF	10:45 Uhr TRX® 30 (30 min) TF	15:00 Uhr Rückenfitness 45 (45 min) K1	12:30 Uhr Pilates 60 (60 min) K2
17:00 Uhr Bodystyling 30 (30 min) K1	11:30 Uhr Aerobic 30 (30 min) K1	10:15 Uhr Zumba® 60 (60 min) K1	12:00 Uhr WOFlex Betreuung (60 min) TF	11:15 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF	15:45 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min) K1	13:45 Uhr Box Fitness 75 (75 min) K2
17:00 Uhr Milon Betreuung (120 min) TF	16:00 Uhr Jugendtraining (14-17 J.) (60 min) TF	10:15 Uhr Yoga 45 (45 min) K2	16:00 Uhr Jugendtraining (14-17 J.) (60 min) TF	16:00 Uhr Jugendtraining (14-17 J.) (60 min) TF		14:00 Uhr WOFlex Betreuung (60 min) TF
17:30 Uhr CXWORX® (30 min) K1	17:00 Uhr Zumba® 60 (60 min) K1	11:15 Uhr Langhantel Workout 30 (30 min) K1	16:30 Uhr Kinderfitness (7-11 J.) (45 min) K1	17:00 Uhr CXWORX® (30 min) K1		15:00 Uhr Jumping 45 (45 min) K1
18:00 Uhr Jumping 45 (45 min) K1	17:00 Uhr Pilates 60 (60 min) K2	16:00 Uhr Jugendtraining (14-17 J.) (60 min) TF	17:15 Uhr Zumba® 60 (60 min) K1	17:30 Uhr Jumping 45 (45 min) K1		15:45 Uhr Zirkeltraining (45 min) K1
18:00 Uhr Indoor Cycling 90 (90 min) K2	18:00 Uhr Bodystyling 60 (60 min) K1	16:45 Uhr Kinderfitness (7-11 J.) (45 min) K2	17:15 Uhr Pilates 60 (60 min) K2	17:30 Uhr Faszientraining 30 (30 min) K2		16:30 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF
18:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF	18:00 Uhr Intervalltraining 30 (30 min) K2	17:15 Uhr Rückenfitness 45 (45 min) K1	17:30 Uhr Box Condition (30 min) TF	18:00 Uhr Pilates 60 (60 min) K2		
18:30 Uhr TRX® 30 (30 min) TF	18:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF	17:45 Uhr Indoor Cycling 60 (60 min) K2	18:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF	18:00 Uhr WOFlex Betreuung (60 min) TF		
18:45 Uhr Rückenfitness 45 (45 min) K1	18:30 Uhr Indoor Cycling 60 (60 min) K2	18:00 Uhr CXWORX® (30 min) K1	18:15 Uhr Bodystyling 45 (45 min) K1	18:15 Uhr Bodystyling 60 (60 min) K1		
19:00 Uhr Intervalltraining 15 (15 min) TF	18:30 Uhr Bootcamp Qube (30 min) TF	18:00 Uhr Box Condition (30 min) TF	18:15 Uhr Yoga 60 (60 min) K2	18:15 Uhr Bootcamp 15 (15 min) TF		
19:30 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min) K1	18:30 Uhr Milon Betreuung (120 min) TF	18:30 Uhr Zirkeltraining (45 min) K1	18:30 Uhr Bootcamp Qube (30 min) TF	18:30 Uhr Kettlebell Workout (15 min) TF		
19:45 Uhr Yoga 60 (60 min) K2	19:00 Uhr Jumping 45 (45 min) K1	18:30 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF	19:00 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min) K1	18:45 Uhr Bauch & Rücken 15 (15 min) TF		
20:30 Uhr Zumba® 60 (60 min) K1	19:30 Uhr Indoor Cycling Intervall (30 min) K2	19:00 Uhr Yoga 90 (90 min) K2	19:00 Uhr Milon Betreuung (120 min) TF	19:00 Uhr Box Fitness 60 (60 min) K2		
	19:45 Uhr CXWORX® (30 min) K1	19:00 Uhr TRX® 15 (15 min) TF	19:15 Uhr Indoor Cycling 60 (60 min) K2	19:15 Uhr Step 45 (45 min) K1		
	20:00 Uhr TRX® 30 (30 min) TF	19:15 Uhr Jumping 30 (30 min) K1	20:00 Uhr Intervalltraining 30 (30 min) K1			
	20:15 Uhr Box Fitness 60 (60 min) K2	19:15 Uhr Kettlebell Workout (15 min) TF	20:15 Uhr Box Fitness 60 (60 min) K2			
		19:45 Uhr Langhantel Workout 30 (30 min) K1				



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