

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:00 Uhr Pilates 60 (60 min) K2	09:00 Uhr Bodystyling (60 min) K1	09:00 Uhr Zumba® Gold (45 min) K1	09:45 Uhr Bodystyling 45 (45 min) K1	10:00 Uhr Bodystyling 45 (45 min) K1	09:15 Uhr Langhantel Workout 45 (45 min) K1	09:15 Uhr Step 60 (60 min) K1
09:45 Uhr Faszientraining 15 (15 min) TF	09:15 Uhr Fit Ball 45 (45 min) K2	10:00 Uhr Bodystyling 45 (45 min) K1	10:45 Uhr Rückenfitness 45 (45 min) K1	11:00 Uhr Step 45 (45 min) K1	10:15 Uhr Jumping 45 (45 min) K1	09:30 Uhr Bootcamp Qube (30 min) TF
10:00 Uhr Bodystyling 60 (60 min) K1	10:15 Uhr SH'BAM® (45 min) K1	10:00 Uhr Rückenfitness 30 (30 min) K2	11:45 Uhr Faszientraining 15 (15 min) TF	12:00 Uhr Yoga (60 min) K2	11:15 Uhr Zumba® 60 (60 min) K1	10:30 Uhr Bodystyling 60 (60 min) K1
10:15 Uhr Rückenfitness (45 min) K2	10:30 Uhr Yoga (60 min) K2	10:45 Uhr Pilates 60 (60 min) K2	17:15 Uhr Step 45 (45 min) K1	16:30 Uhr Aerobic 30 (30 min) K1		10:30 Uhr Pilates 60 (60 min) K2
11:15 Uhr Langhantel Workout 45 (45 min) K1	17:00 Uhr Bodystyling 45 (45 min) K1	17:00 Uhr Langhantel Workout 45 (45 min) K1	18:15 Uhr Fatburner (45 min) K1	17:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF		11:45 Uhr Yoga 45 (45 min) K1
17:15 Uhr Step 30 (30 min) K1	18:00 Uhr Jumping 45 (45 min) K1	18:00 Uhr Langhantel Workout 45 (45 min) K1	18:15 Uhr Yoga (60 min) K2	17:15 Uhr Rückenfitness 60 (60 min) K1		11:45 Uhr Indoor Cycling 60 (60 min) K2
17:30 Uhr Zumba® 45 (45 min) K2	18:00 Uhr Yoga 45 (45 min) K2	18:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF	19:15 Uhr Jumping 45 (45 min) K1	17:30 Uhr Yoga 45 (45 min) K2		
18:00 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min) K1	19:00 Uhr Yoga (60 min) K1	19:00 Uhr Zumba® 60 (60 min) K1	19:30 Uhr Indoor Cycling 60 (60 min) K2	17:30 Uhr Bootcamp Qube (30 min) TF		
18:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF	19:00 Uhr Indoor Cycling 60 (60 min) K2	19:00 Uhr Indoor Cycling 60 (60 min) K2		18:30 Uhr Bodystyling 45 (45 min) K1		
18:30 Uhr Yoga 45 (45 min) K2	20:30 Uhr Zumba® 60 (60 min) K1	20:15 Uhr Yoga 60 (60 min) K2		18:30 Uhr Indoor Cycling 60 (60 min) K2		
19:15 Uhr Bodystyling 60 (60 min) K1				19:30 Uhr SH'BAM® (45 min) K1		
19:30 Uhr Indoor Cycling 90 (90 min) K2						



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