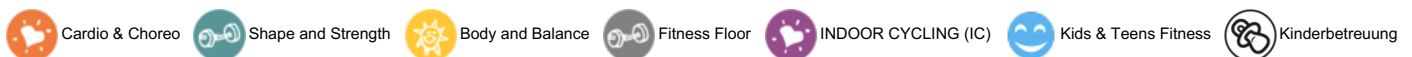


MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08:30 Uhr Rückenfitness 60 (60 min) K2	09:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF	09:30 Uhr Zumba® Gold (45 min) K1	09:30 Uhr Fit Ball 45 (45 min) K1	09:30 Uhr Bodystyling 60 (60 min) K1	09:30 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min) K1	09:30 Uhr Zumba® 60 (60 min) K1
09:30 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min) K1	09:15 Uhr Fit Ball 45 (45 min) K2	09:30 Uhr Switching (30 min) TF	09:30 Uhr Switching (30 min) TF	09:30 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF	09:45 Uhr Zirkeltraining (45 min) K2	09:30 Uhr Zirkeltraining (45 min) TF
09:30 Uhr Switching Fatburner (50 min) TF	09:30 Uhr Bodystyling 60 (60 min) K1	10:00 Uhr Langhantel Workout 30 (30 min) K2	10:15 Uhr Rückenfitness 45 (45 min) K1	10:00 Uhr Faszientraining 30 (30 min) K2	10:30 Uhr Jumping 30 (30 min) K1	10:30 Uhr Bodystyling 60 (60 min) K1
09:30 Uhr Milon Betreuung (120 min) TF	10:00 Uhr Rückenfitness 60 (60 min) K2	10:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF	10:30 Uhr Yoga 60 (60 min) K2	10:30 Uhr Jumping 30 (30 min) K1	10:30 Uhr Zumba® 60 (60 min) K2	10:30 Uhr Pilates 60 (60 min) K2
10:30 Uhr Pilates 60 (60 min) K1	10:30 Uhr Step 30 (30 min) K1	10:15 Uhr Rückenfitness 45 (45 min) K1	11:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF	10:30 Uhr Step 45 (45 min) K2	11:00 Uhr Bodystyling 45 (45 min) K1	10:30 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF
10:30 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF	11:00 Uhr Stretch & Relax (30 min) K2	10:30 Uhr CXWORX® (30 min) K2	11:30 Uhr Faszientraining 30 (30 min) K2	11:00 Uhr Langhantel Workout 30 (30 min) K1	12:00 Uhr Indoor Cycling 90 (90 min) K1	11:00 Uhr Milon Betreuung (120 min) TF
11:30 Uhr Stretch & Relax (30 min) K1	15:30 Uhr Jugendtraining (14-17 J.) (60 min) TF	15:30 Uhr Jugendtraining (14-17 J.) (45 min) TF	15:30 Uhr Jugendtraining (14-17 J.) (60 min) TF	12:30 Uhr Yoga 45 (45 min) K2	12:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF	11:30 Uhr Stretch & Relax (30 min) K2
16:00 Uhr Jumping Teens (13-17 J.) (45 min) K1	16:30 Uhr Jugendtraining (14-17 J.) (60 min) TF	16:15 Uhr Jugendtraining (14-17 J.) (45 min) TF	16:30 Uhr Jugendtraining (14-17 J.) (60 min) TF	15:30 Uhr Kinderfitness (4-8 J.) (45 min) K1	12:30 Uhr Jugendtraining (14-17 J.) (60 min) TF	11:45 Uhr Indoor Cycling 60 (60 min) K1
17:00 Uhr Jumping 45 (45 min) K1	17:15 Uhr Jumping 45 (45 min) K1	17:00 Uhr CXWORX® (30 min) K2	17:30 Uhr Bodystyling 30 (30 min) K1	16:30 Uhr Aerobic 30 (30 min) K1		12:45 Uhr Indoor Cycling 45 (45 min) K1
17:00 Uhr Step 45 (45 min) K2	17:15 Uhr Yoga 45 (45 min) K2	17:00 Uhr Milon Betreuung (90 min) TF	17:30 Uhr Milon Betreuung (30 min) TF	17:00 Uhr Rückenfitness 60 (60 min) K1		
17:00 Uhr Milon Betreuung (120 min) TF	18:00 Uhr Bodystyling 45 (45 min) K1	17:30 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min) K1	18:00 Uhr Jumping 45 (45 min) K1	17:00 Uhr Bodystyling 30 (30 min) K2		
17:45 Uhr Bodystyling 60 (60 min) K1	18:00 Uhr Pilates 60 (60 min) K2	17:30 Uhr Bodystyling 45 (45 min) K2	18:00 Uhr Fatburner (60 min) K2	17:00 Uhr Milon Betreuung (120 min) TF		
17:45 Uhr Zumba® 60 (60 min) K2	18:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF	18:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF	18:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF	17:30 Uhr Step 30 (30 min) K2		
18:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF	18:30 Uhr Bootcamp 15 (15 min) TF	18:30 Uhr Zirkeltraining (45 min) K1	18:30 Uhr Bootcamp 15 (15 min) TF	18:00 Uhr Indoor Cycling 60 (60 min) K1		
18:30 Uhr TRX® 30 (30 min) TF	18:45 Uhr Indoor Cycling 90 (90 min) K1	18:30 Uhr Bootcamp 15 (15 min) TF	18:45 Uhr Faszientraining 15 (15 min) TF	18:00 Uhr Bodystyling 60 (60 min) K2		
19:00 Uhr Rückenfitness 45 (45 min) K1	18:45 Uhr Faszientraining 15 (15 min) TF	18:45 Uhr Faszientraining 15 (15 min) TF	19:00 Uhr Indoor Cycling 60 (60 min) K1	18:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF		
19:00 Uhr Yoga 45 (45 min) K2	19:00 Uhr Yoga 75 (75 min) K2	19:00 Uhr STRONG (45 min) K2	19:00 Uhr CXWORX® (30 min) K2	18:30 Uhr TRX® 30 (30 min) TF		
19:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF	19:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF	19:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF	19:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF	19:00 Uhr CXWORX® (30 min) K2		
19:30 Uhr Faszientraining 15 (15 min) TF	20:30 Uhr Zumba® 60 (60 min) K1	19:30 Uhr Indoor Cycling 60 (60 min) K1	19:30 Uhr Yoga 90 (90 min) K2	19:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF		
19:45 Uhr Indoor Cycling 60 (60 min) K1	20:30 Uhr CXWORX® (30 min) K2	19:30 Uhr Faszientraining 15 (15 min) TF		19:30 Uhr Zirkeltraining (45 min) K1		
19:45 Uhr Stretch & Relax (30 min) K2		20:00 Uhr Yoga 75 (75 min) K2				



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