

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:30 Uhr Rückenfitness 30 (30 min) K1	09:30 Uhr Bodystyling 45 (45 min) K1	09:30 Uhr CXWORX® (30 min) K1	09:30 Uhr Bodystyling 60 (60 min) K1	09:30 Uhr Langhantel Workout 30 (30 min) K1	10:00 Uhr Zumba® 60 (60 min) K1	10:00 Uhr BODYBALANCE® 60 (60 min) K1
10:00 Uhr Bodystyling 45 (45 min) K1	10:15 Uhr Zumba® Gold (45 min) K1	10:00 Uhr BODYBALANCE® 60 (60 min) K1	10:30 Uhr Jumping 30 (30 min) K1	10:00 Uhr Pilates 60 (60 min) K1	11:00 Uhr Rückenfitness (60 min) K1	11:00 Uhr Jumping 45 (45 min) K1
11:00 Uhr Bootcamp 15 (15 min) TF	11:15 Uhr TRX® 15 (15 min) TF	11:15 Uhr Bootcamp 15 (15 min) TF	11:15 Uhr Faszientraining 15 (15 min) TF	11:15 Uhr Bauch & Rücken 15 (15 min) TF	12:00 Uhr BODYBALANCE® 60 (60 min) K1	12:00 Uhr Bauch & Rücken 15 (15 min) TF
17:30 Uhr BODYBALANCE® 60 (60 min) K1	11:30 Uhr eGym Betreuung (60 min) TF	17:30 Uhr Faszientraining 30 (30 min) K1	11:30 Uhr eGym Betreuung (60 min) TF	17:30 Uhr Jumping 30 (30 min) K1	12:30 Uhr Bauch & Rücken 15 (15 min) TF	14:00 Uhr eGym Betreuung (60 min) TF
18:00 Uhr Bootcamp 15 (15 min) K1	17:30 Uhr Jumping 30 (30 min) K1	18:00 Uhr Rückenfitness 45 (45 min) K1	17:30 Uhr TRX® 30 (30 min) TF	18:00 Uhr Zumba® 60 (60 min) K1		
18:15 Uhr Bauch & Rücken 15 (15 min) TF	17:30 Uhr TRX® 30 (30 min) TF	18:30 Uhr eGym Betreuung (60 min) TF	18:00 Uhr Step 60 (60 min) K1	18:00 Uhr Bootcamp 15 (15 min) TF		
18:30 Uhr Fatburner (60 min) K1	18:00 Uhr Bodystyling 45 (45 min) K1	18:45 Uhr Zumba® 60 (60 min) K1	19:00 Uhr CXWORX® (30 min) K1	18:15 Uhr Faszientraining 15 (15 min) TF		
18:30 Uhr eGym Betreuung (60 min) TF	18:45 Uhr CXWORX® (30 min) K1	19:30 Uhr Bauch & Rücken 15 (15 min) TF	19:00 Uhr eGym Betreuung (60 min) TF	19:00 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min) K1		
19:30 Uhr CXWORX® (30 min) K1	19:00 Uhr eGym Betreuung (60 min) TF	19:45 Uhr CXWORX® (30 min) K1	19:30 Uhr Bodystyling (45 min) K1			
20:00 Uhr Jumping 45 (45 min) K1	19:15 Uhr Step 45 (45 min) K1					
	20:00 Uhr Langhantel Workout 60 (60 min) K1					



Cardio & Choreo



Shape and Strength



Body and Balance



Fitness Floor



Kinderbetreuung

K1 Kursraum 1 **TF** Trainingsfläche