

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
10:00 Uhr Bodystyling (60 min) K1	10:00 Uhr Stretch & Relax (60 min) K1	10:00 Uhr Rückenfitness (60 min) K1	10:00 Uhr Intervall Training (60 min) K1	10:00 Uhr Functional Training (60 min) K1	14:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF	11:00 Uhr Yoga (60 min) K1
11:00 Uhr Medical Fitness (60 min) K1	11:00 Uhr Rücken-five §20 (60 min) K1	11:00 Uhr Stretch & Relax (60 min) K1	11:00 Uhr Pilates (60 min) K1	11:00 Uhr WSG (Wirbelsäulengymnastik) (60 min) K1	15:00 Uhr Functional Training (60 min) K1	12:15 Uhr TRX (60 min) K1
17:00 Uhr Functional Training (60 min) K1	11:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF	11:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF	11:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF	16:00 Uhr Medical Fitness (60 min) K1	16:00 Uhr Bodyshape (60 min) K1	12:15 Uhr Spinning (60 min) K1
18:00 Uhr Bodyshape (60 min) K1	17:00 Uhr Body HIIT (60 min) K1	11:30 Uhr Roll & Release (30 min) TF	17:00 Uhr WSG (Wirbelsäulengymnastik) (60 min) K1	17:00 Uhr Medical Fitness (60 min) K1	16:15 Uhr Spinning (60 min) K1	13:30 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF
18:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF	18:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) K1	17:00 Uhr Functional Training (60 min) K1	18:00 Uhr Step Aerobic (5 min) K1	18:00 Uhr TRX (60 min) K1		15:00 Uhr Special (60 min) K1
19:00 Uhr Zumba® 60 (60 min) K1	18:00 Uhr Hot Iron Mix (60 min) K1	18:00 Uhr Zumba® 60 (60 min) K1	18:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF	18:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF		
19:00 Uhr Spinning (60 min) K1	18:30 Uhr Spinning (60 min) K1	18:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF	18:00 Uhr Spinning (60 min) K1	19:00 Uhr Jumping 30 (30 min) K1		
20:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF	19:00 Uhr Jump Mix (60 min) K1	19:00 Uhr TRX (60 min) K1	19:00 Uhr Hot Iron (60 min) K1	20:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF		
20:15 Uhr Yoga (60 min) K1	19:00 Uhr Roll & Release (30 min) TF	19:00 Uhr Spinning (60 min) K1	19:00 Uhr Roll & Release (30 min) TF			
	20:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF	20:00 Uhr Rücken-five §20 (60 min) K1	19:00 Uhr Spinning (60 min) K1			
		20:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF	20:00 Uhr Bauch & Rücken 30 (30 min) TF			
			20:15 Uhr Yoga (60 min) K1			

- Cardio & Choreo
- Shape and Strength
- Body and Balance
- Fitness Floor
- INDOOR CYCLING (IC)
- Kinderbetreuung

K1 Kursraum 1 **TF** Trainingsfläche