

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------|
| 9:00 - 9:45 Uhr Fit in die Woche | 9:00 - 9:30 TRX | 9:00 - 10:00 Uhr Pilates - starke Körpermitte | 9:00 - 9:30 Uhr Cardio Zirkel | 9:00 - 10:00 Uhr Bring Deinen Körper in Balance | | 10:00 - 11:00 Uhr Pop Pilates |
| 9.45 - 10.30 Uhr Zumba | 9:30 - 10:00Uhr Stretching | 10:15 - 11:00Uhr Life Fitness Zirkel | 9:30 - 10:30 Uhr Yoga - beweglich und geschmeidig | | | 10:00 - 11:30 Uhr Cross Athletik |
| | | 11:00 - 12:00Uhr Schmerzfrei Heilgymnastik * | | | | 11:05 - 11:50 Uhr HIIT Strong |
| 18:00-18:40 Uhr TRX | 18:00-18:30 Uhr TRX Anfänger | 18:00-18:30 Uhr Core Balance | 18:00 - 18:30 Uhr HIIT Strong | | | |
| 18:00 - 18:45 Uhr Pilates | 18:30-19:00 Uhr Life Fitness Zirkel | 18:30-19:30Uhr Cross Athletik | 18:30-19:30 Uhr Cross Athletik | 18:00-19:00 Uhr Cross Athletik | | |
| 18:45-19:30 Uhr Workout of the Day | 18:30-19:15Uhr Cross Athletik Anfänger | 19:00-20:00Uhr Fitness Boxen | 18:30-19:30 Uhr Pop Pilates | 19:00-19:45 Uhr Funktions Gymnastik | | |
| 19:30-19:50 Uhr Dehnen & Entspannen | 20:00 - 21:00Uhr Schmerzfrei Heilgymnastik* | 19.15 - 20.45 Uhr Faszien Yoga | 19:30-21:00 Uhr Yin Yoga | | | |
| 19:30-21:00 Uhr Hatha Yoga | | | | | | |
| | | | | | | |



Stand 01.07.2024

Kurse