

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00 - 9:45 Uhr Fit in die Woche	9:00 - 9:30 Uhr TRX	9:00 - 09:45 Uhr Pilates - starke Körpermitte	9:00 - 9:30 Uhr Cardio Zirkel	9:00 - 09:45 Uhr Bring Deinen Körper in Balance		10:00 - 10:45Uhr Pop Pilates
		09:50 - 10:15 Uhr Stretch and relax	9:30 - 10:30 Uhr Yoga - beweglich und geschmeidig			10:00 - 11:30 Uhr Cross Athletik
		11:00 - 12:00 Uhr Schmerzfrei Heilgymnastik *				11:05 - 11:50 Uhr HIIT Strong
18:00-18:30 TRX Fortgeschritten	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	18:30-19:15 Uhr Krafttraining / Muskelaufbau	18:30 - 19:15 Uhr Ganzkörper Krafttraining	18:30-19:30 Uhr Cross Athletik	18:00-19:00 Uhr Cross Athletik		
18:30-19:00 Uhr Kettlebell Training	18:30-19:30 Uhr Cross Athletik	18:30-19:30 Uhr Cross Athletik Cardio	18:30-19:15 Uhr Pop Pilates	19:00-19:45 Uhr Funktions Gymnastik		
19:00-19:45 Uhr Krafttraining / Muskelaufbau	19:15 - 19:45 Uhr Mobil und Beweglich	19:00-20:00 Uhr Fitness Boxen	19:30-20:30Uhr Yin Yoga			
18:30 - 19:30 Uhr Faszien Training	20:00 - 21:00 Uhr Schmerzfrei Heilgymnastik*	19:15 - 20:00 Uhr Krafttraining / Muskelaufbau				
19:30-20:30 Uhr Hatha Yoga						



Stand 26.01.2025

Kurse

* kostenpflichtiger Kurs