

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 Dein Kickstart in den Morgen		10:00 - 11:00 Uhr Pop Pilates
		9.50 - 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 - 19:00 Uhr Cross Athletik Langhantel Training		
18:00 - 18:45 Uhr Pilates	18:30 - 19:30 Uhr Krafttraining	18:30 - 19:15 Uhr Ganzkörper Krafttraining	18:30 - 19:30 Uhr Cross Athletik			
18:30 - 19:00 Uhr Kettlebell Training	19:30 - 19:50 Uhr Mobil und Beweglich	18:30 - 19:30 Uhr Cross Athletik Cardio	18:30 - 19:15 Uhr Pop Pilates			
19:00 - 19:45 Uhr Krafttraining Muskelaufbau		19:00 - 20:00 Uhr Fitness Boxen	19:30 - 21:00 Uhr Yin Yoga			
19:30 - 21:00 Uhr Hatha Yoga	20:00 - 21:00 Uhr Schmerzfrei Heilgymnastik*					



Stand 18.12.2025

Kurse