



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

mittags / vormittags

abends / nachmittags

09.00-10.00
Pilates
mittel

10.00-10.30
Bauch&Rücken
intensiv

16.00-17.00
Intensiv Yoga
intensiv

17.00-18.00
Step
leicht

18.00-19.00
Hot Iron
mittel

19.00-20.00
Spinning
intensiv

20.00-21.00
Zumba
mittel

09.00-10.00
BBP
mittel

10.00-11.00
Rücken Vital
leicht

17.00-18.00
Step Dance
mittel

18.00-19.00
Intensiv Yoga
intensiv

19.00-20.00
Spinning
intensiv

09.00-10.00
Stretch & Relax
leicht

10.00-11.00
Faszienworkout
leicht

16.00-17.00
Antara
leicht

17.00-18.00
Langhantelworkout
mittel

18.30-19.30
JumpingFitness
intensiv

09.00-10.00
Pilates
mittel

10.00-11.00
Langhantelworkout
mittel

18.00-19.00
Zumba
mittel

18.00-19.00
Funktional Training
intensiv

19.00-20.00
Mobility
mittel

09.30-10.30
Spinning
intensiv

11.00-12.00
Body Fit
intensiv

12.00-13.00
MobilityStrength
leicht

11.00-12.00
Hiit Tabata
intensiv

NEW!

 **Entspannung**

 **Kraft**

 **Cardio**