



**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

mittags / vormittags

abends / nachmittags

9.00 - 10.00  
**BBP**  
mittel

10.15 - 11.15  
Pilates  
mittel

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

9.00 - 10.00  
BBP  
mittel

10.00 - 11.00  
Faszien  
Training  
mittel

15.30 - 16.30  
Mobility  
leicht

16.30 - 17.30  
Body Active  
mittel

17.00 - 18.00  
STEPDANCE  
intensiv

18.00 - 19.00  
POWER-YOGA  
intensiv

19.00 - 20.00  
SPINNING  
intensiv

9.00 - 10.00  
BBP  
mittel

10.00 - 11.00  
Faszien  
Training  
mittel

17.15 - 18.15  
Langhantel  
mittel

18.15 - 18.45  
Bauch Express  
mittel

18.30 - 19.30  
JumpingFitness  
intensiv

18.45 - 19.45  
Funktion + Mobility  
mittel

9.30 - 10.30  
Pilates  
mittel

17.00 - 18.00  
SPINNING Anfänger  
leicht

18.00 - 19.00  
ZUMBA  
mittel

18.00 - 19.00  
Functional Training  
intensiv

19.00 - 20.00  
MOBILITY  
mittel

9.30 - 10.30  
SPINNING  
mittel

15.00 - 16.30  
Yoga  
leicht




16.30 - 17.30  
Antara  
leicht

12.00 - 13.00  
BODY FIT  
intensiv

13.00 - 14.00  
Mobility Strength  
leicht

14.30 - 15.30  
Starker Rücken  
mittel

**NEW!**

-  Entspannung
-  Kraft
-  Cardio