



**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

mittags / vormittags

abends / nachmittags

9.00 - 10.00  
**BBP**  
mittel

10.00 - 11.30  
**YOGA**  
leicht

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  
**Body Active**  
mittel

10.00 - 11.00  
**MOBILITY**  
leicht

17.00 - 18.00  
**STEPDANCE**  
intensiv

18.00 - 19.00  
**POWER-YOGA**  
intensiv

19.00 - 20.00  
**SPINNING**  
intensiv

20.00 - 21.00  
**YOGA**  
mittel

9.00 - 10.00  
**BBP**  
mittel

10.00 - 11.00  
**Faszien Training**  
mittel

17.15 - 18.15  
**Langhantel**  
mittel

18.00 - 18.30  
**Bauch Express**  
mittel

18.30 - 19.30  
**JumpingFitness**  
intensiv

18.30 - 19.30  
**Funktion + Mobility**  
mittel

19.30 - 20.30  
**YOGA**  
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

16.00 - 17.00  
**Antara**  
leicht

17.30 - 19.00  
**YOGA**  
mittel

12.00 - 13.00  
**BODY FIT**  
intensiv

13.00 - 14.00  
**Mobility Strength**  
leicht

**NEW!**

ab 14.09.23

Entspannung

Kraft

Cardio