



### MONTAG

### DIENSTAG

### MITTWOCH

### DONNERSTAG

### FREITAG

### SAMSTAG

### SONNTAG

mittags / vormittags

abends / nachmittags

9.00 - 10.00  
**BBP**

mittel

10.00 - 11.00  
**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  
**Body Active**

mittel

10.00 - 11.00  
**MOBILITY**

leicht

17.00 - 18.00  
**STEPPANCE**

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

17.00 - 18.00  
**Langhantel**

mittel

18.00 - 18.30  
**Bauch Express**

mittel

18.30 - 19.30  
**JumpingFitness**

intensiv

18.30 - 19.30  
**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

**NEW!**



Entspannung



Kraft



Cardio