



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

18.00 - 19.00
Functional Training

○ intensiv ②

19.00 - 20.00
SPINNING

○ intensiv

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

18.00 - 19.00
Functional Training

○ intensiv ②

19.00 - 20.00
SPINNING

○ intensiv

20.00 - 21.00
ZUMBA

○ leicht

9.00 - 10.00
BBP

○ mittel

10.00 - 11.00
**Faszien
Training**

○ mittel

17.15 - 18.15
Langhantel

○ mittel

18.30 - 19.30
Jumping

○ mittel

18.00 - 19.00
Functional Training

○ intensiv ②

19.30 - 20.30
YOGA

○ mittel

17.00 - 18.00
SPINNING Anfänger

○ leicht

18.00 - 19.00
ZUMBA

○ mittel

18.00 - 19.00
Functional Training

○ intensiv ②

19.00 - 20.00
MOBILITY

○ mittel

8.30 - 9.30
FULL BODY

○ 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 ②

13.00 - 14.00
Mobility Strength

○ leicht

①

Kursraum 1

②

Kursraum 2



Entspannung



Kraft



Cardio