

| Montag                                                              | Dienstag                                        | Mittwoch                                                                  | Donnerstag                                                                       | Freitag                                               | Samstag                                                                              | Sonntag                                          |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 08:00–08:45<br>Indoor Cycling                                       | 08:15–09:00<br>INfunction                       | 08:15–09:00<br>Rücken-Fit                                                 | 08:15–09:00<br>LES MILLS Core                                                    | 08:00–08:45<br>LES MILLS Pilates                      | 10:30 – 11:15<br>Hot Iron                                                            | 10:00 – 10:45<br>Joker<br>Lass dich überraschen! |
| 09:00–09:45<br>Hot Iron                                             | 08:15–09:00<br>Rücken-Fit                       | 09:15–10:00<br>LES MILLS Shapes                                           | 10:00–11:00<br>T-Rena-Betreuungszeit                                             | 09:00–09:45<br>Rücken-Fit                             |  |                                                  |
| 10:00–10:45<br>Mobility & Kräftigung                                | 10:00–11:00<br>T-Rena-Betreuungszeit            | INJOY PT –<br>Personal Training<br>in Kleingruppen<br>oder Einzeltraining | 14:30–15:30<br>Gymnastik, Kauken und<br>Klöhnen – nur mit Anmeldung              | 10:00–10:45<br>BALLance                               |                                                                                      |                                                  |
| 14:30–15:30<br>Gymnastik, Kauken und<br>Klöhnen – nur mit Anmeldung | 10:15–11:00<br>BALLance                         |                                                                           | 17:00–17:45<br>LES MILLS Shapes                                                  | 16:30–17:30<br>T-Rena-Betreuungszeit                  |                                                                                      |                                                  |
| 17:00–17:45<br>Mobility & Kräftigung                                | 17:00–17:45<br>LES MILLS Shapes                 |                                                                           | 18:00–18:45<br>Rücken-Fit                                                        | 17:00–17:30<br>LES MILLS Core                         |                                                                                      |                                                  |
| 18:00–18:45<br>Rücken-Fit                                           | 17:00–18:00<br>T-Rena-Betreuungszeit            |                                                                           | 19:00–19:45<br>LES MILLS Pilates                                                 | 18:00–18:45<br>Kettlebell<br>(Anmeldung erforderlich) |                                                                                      |                                                  |
| 19:00–19:45<br>INfunction                                           | 18:00–18:45<br>LES MILLS Pilates                |                                                                           | Die Kurse INfunction und<br>Kettlebell finden auf der<br>INfunction-Fläche statt | 18:00–18:45<br>Indoor Cycling                         |                                                                                      |                                                  |
| 19:00–19:45<br>Indoor Cycling                                       | 19:00–19:45<br>Rücken-Fit                       | 19:00–19:45<br>Kettlebell<br>(Anmeldung erforderlich)                     |                                                                                  |                                                       |                                                                                      |                                                  |
|                                                                     | 20:00–21:30<br>Yoga<br>(Anmeldung erforderlich) | 19:00–20:30<br>Yoga<br>(Anmeldung erforderlich)                           |                                                                                  |                                                       |                                                                                      |                                                  |