

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.30 - 10.15 Uhr Body Fit	09.30 - 10.15 Uhr Yoga meets BALLance (im OG)	09.00 - 09.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik		09.30 - 10.15 Uhr Muscle Pump	09.15 - 10.00 Uhr Faszien Yoga Flow	11.00 - 11.45 Uhr Cycling (Intervall) Kursraum 2 Obergeschoss
10.30 - 11.15 Uhr Funktionelles Training	10.30 - 11.00 Uhr BALLance (im OG)	10.00 - 10.45 Uhr Pilates (Einsteiger)	10.30 - 11.15 Uhr Yoga (Vinyasa; im OG)	09.30 - 10.15 Uhr Cycling (Fatburner) Kursraum 2 Obergeschoss	10.15 - 11.00 Uhr ZUMBA	12.15 - 13.00 Uhr Muscle Pump
	16.15 - 17.00 Uhr Yoga (Ashtanga; im OG)	11.00 - 11.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik		10.30 - 11.15 Uhr Cycling (Fatburner) Kursraum 2 Obergeschoss	11.15 - 12.00 Uhr BOP + Rücken	
17.00 - 17.45 Uhr ZUMBA	17.00 - 17.45 Uhr Yoga (Ashtanga; im OG)	12.00 - 12.30 Uhr BALLance (im OG)	17.15 - 17.45 Uhr BALLance (im OG)	10.45 - 11.30 Uhr Yoga (Vinyasa; im UG)		
18.00 - 18.45 Uhr BOP + Rücken	18.00 - 18.45 Uhr HIIT/ Functional-Training	18.00 - 19.00 Uhr Yoga (Vinyasa; im UG)	18.00 - 18.45 Uhr Faszientraining	16.00 - 16.45 Uhr Pilates		
18.30 - 19.00 Uhr BALLance (im OG)	18 Uhr Vortrag INJOY Weg zum Trainingserfolg	18.00 - 18.45 Uhr Cycling (Fatburner) Kursraum 2 Obergeschoss	18.00 - 18.45 Uhr Body Fit	17.00 - 17.45 Uhr Pilates		
19.00 - 19.45 Uhr HIIT	19.00 - 19.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik	19.15 - 20.00 Uhr Muscle Pump	19.00 - 19.45 Uhr ZUMBA	18.00 - 18.45 Uhr Body Fit		
19.15 - 20.00 Uhr Cycling (Intervall) Kursraum 2 Obergeschoss	19.15 - 20.00 Uhr Cycling (Intervall) Kursraum 2 Obergeschoss	19.15 - 20.15 Uhr Yoga (Vinyasa; im OG)	19.15 - 20.00 Uhr Cycling (Fatburner) Kursraum 2 Obergeschoss	18.00 - 18.45 Uhr Cycling (Intervall) Kursraum 2 Obergeschoss		

CORE	MO	DI	Mi	DO	FR
Kurse	10.00	09.00	10.00	09.00	10.00
(Arena)	18.00	17.30	18.00	17.30	18.00
				19.30	