

| Montag  | Dienstag  | Mittwoch  | Donnerstag  | Freitag   | Samstag  | Sonntag   |
|---|---|---|---|---|--|---|
| 09.30 - 10.15 Uhr<br>Body Fit                                       | 09.30 - 10.15 Uhr<br>Yoga meets BALLance<br>(im OG)                 | 09.00 - 09.45 Uhr<br>Wirbelsäulengymnastik                          |   | 09.30 - 10.15 Uhr<br>Muscle Pump                                    | 09.15 - 10.00 Uhr<br>Faszien Yoga Flow   | 11.00 - 11.45 Uhr<br>Cycling (Intervall)<br>Kursraum 2 Obergeschoss |
| 10.30 - 11.15 Uhr<br>Funktionelles Training                         | 10.30 - 11.00 Uhr<br>BALLance (im OG)                               | 10.00 - 10.45 Uhr<br>Pilates (Einsteiger)                           | 10.30 - 11.15 Uhr<br>Yoga (Vinyasa; im OG)                          | 09.30 - 10.15 Uhr<br>Cycling (Fatburner)<br>Kursraum 2 Obergeschoss | 10.15 - 11.00 Uhr<br>ZUMBA   | 12.15 - 13.00 Uhr<br>Muscle Pump                                    |
|   |   | 11.00 - 11.45 Uhr<br>Wirbelsäulengymnastik                          |   | 10.30 - 11.15 Uhr<br>Cycling (Fatburner)<br>Kursraum 2 Obergeschoss | 11.15 - 12.00 Uhr<br>BOP + Rücken  |   |
| 17.00 - 17.45 Uhr<br>ZUMBA  | 16.45 - 17.30 Uhr<br>Yoga (Ashtanga; im OG)                         | 12.00 - 12.30 Uhr<br>BALLance (im OG)                               | 17.15 - 17.45 Uhr<br>BALLance (im OG)                               | 10.45 - 11.30 Uhr<br>Yoga (Vinyasa; im UG)                          |  |   |
| 18.00 - 18.45 Uhr<br>BOP + Rücken                                   | 17.30 - 18.1x5 Uhr<br>Yoga (Ashtanga; im OG)                        | 18.00 - 19.00 Uhr<br>Yoga (Vinyasa; im UG)                          | 18.00 - 18.45 Uhr<br>Faszientraining                                | 16.00 - 16.45 Uhr<br>Pilates  |  |   |
| 18.30 - 19.00 Uhr<br>BALLance (im OG)                               | 18.00 - 18.45 Uhr<br>HIIT/ Functional-Training                      | 18.00 - 18.45 Uhr<br>Cycling (Fatburner)<br>Kursraum 2 Obergeschoss | 18.00 - 18.45 Uhr<br>Body Fit                                       | 17.00 - 17.45 Uhr<br>Pilates  |  |   |
| 19.00 - 19.45 Uhr<br>HIIT   | 19.00 - 19.45 Uhr<br>Wirbelsäulengymnastik                          | 19.15 - 20.00 Uhr<br>Muscle Pump                                    | 19.00 - 19.45 Uhr<br>ZUMBA  | 18.00 - 18.45 Uhr<br>Body Fit                                       |  |   |
| 19.15 - 20.00 Uhr<br>Cycling (Intervall)<br>Kursraum 2 Obergeschoss | 19.00 - 19.45 Uhr<br>Cycling (Intervall)<br>Kursraum 2 Obergeschoss | 19.15 - 20.15 Uhr<br>Yoga (Vinyasa; im OG)                          | 19.15 - 20.00 Uhr<br>Cycling (Fatburner)<br>Kursraum 2 Obergeschoss | 18.00 - 18.45 Uhr<br>Cycling (Intervall)<br>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 |       |