

RAUM I - AB 25. MÄRZ 2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonn- u. Feiertag
08:00							
08:30	Yoga 8:15 - 9:00 Rita						
09:00		Yoga 9:00 - 09:45 Margot	Iron Total Body 09:00 - 10:00 Mirjam	Wirbelsäule + Stretch 09:15 - 10:00 Margot	Pilates 08:30 - 09:15 Steffi		Bauch 09:15 - 09:45 Sylvia
09:30	Wirbelsäule 9:15 - 10:00 Lena				Bodystyling 09:30 - 10:15 Steffi	Bodystyling 09:15 - 10:00 Mine	
10:00		Zumba 10:00 - 11:00 Margot	Bauch 10:15 - 10:45 Mirjam	Aroha 10:15 - 11:00 Margot		LesMills Bodycombat 10:15 - 11:00 Mine	Bodystyling 10:00 - 10:45 Sylvia
10:30	Faszientraining 10:15 - 11:00 Lena				Step I 10:30 - 11:15 Margot		
11:00							Step I 11:00 - 11:45 Sylvia
11:30							
16:00					Easy Step 16:00 - 16:45 Sylvia		
16:30			Pilates 16:30 - 17:15 Sylvia			Wirbelsäule 16:15 - 17:00 Steffi	
17:00	Bodystyling 17:00 - 17:45 Fabienne	Wirbelsäule 17:15 - 18:00 Fabienne		LesMills Bodycombat 17:00 - 17:45 Mine	Yoga 17:00 - 17:45 Sylvia	Bodystyling 17:15 - 18:00 Steffi	
17:30			Bauch 17:30 - 18:00 Gabi				
18:00	Bauch 18:00 - 18:30 Fabienne	Functional Workout 18:15 - 19:00 Fabienne	Bodystyling 18:15 - 19:00 Gabi	Bodystyling 18:00 - 18:45 Steffi	Bodystyling 18:00 - 18:45 Sylvia		
18:30							
19:00	Iron Total Body 19:00 - 20:00 Katharina	Pilates 19:15 - 20:15 Steffi	Iron Total Body 19:15 - 20:15 Nadja	Iron Total Body 19:00 - 20:00 Marcel	Zumba 19:00 - 19:45 Sylvia		
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							



RAUM II - AB 25. MÄRZ 2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonn- u. Feiertag
08:00							
08:30							
09:00	Functional Workout 09:00 - 9:45 Bianca	Wirbelsäule 09:00 - 9:45 Bianca		Yoga 9:00 - 10:00 Heidi			Bodystyling 9:15 - 10:00 Fabienne
09:30			Wirbelsäule 09:15 - 10:00 Rita				
10:00	Bodystyling 10:00 - 10:45 Bianca						
10:30			Zumba 10:15 - 11:15 Iracema				Yoga 10:15 - 11:15 Anja
11:00							
11:30							
16:00							
16:30							
17:00					Faszientraining 17:00 - 17:45 Bianca		
17:30			Easy Step 17:30 - 18:15 Sylvia				
18:00	LesMills Bodycombat 18:00 - 18:45 Katharina	Happy Dance 18:00 - 19:00 Laila		Bauch 18:15 - 18:45 Rita			
18:30							
19:00	Yoga 19:00 - 20:00 Corinna			Yoga 19:00 - 20:00 Rita			
19:30			Wirbelsäule 19:15 - 20:00 Gabi				
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							



INDOOR CYCLING AREA - AB 22. APRIL 2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonn- u. Feiertag
08:00							
08:30							
09:00	Indoor Cycling 09:00 - 09:45 Matthias	Indoor Cycling 9:00 - 10:00 Mirjam		Indoor Cycling 9:00 - 10:00 Duc			Indoor Cycling 9:15 - 10:00 Andre/Mane
09:30					Indoor Cycling 9:30 - 10:30 Mirjam		
10:00							
10:30			Indoor Cycling 10:15 - 11:00 Claudia E.				Indoor Cycling 10:15 - 11:15 Fabienne
11:00							
11:30							
16:00							
16:30						Indoor Cycling 16:15 - 17:00 Klaus	
17:00							
17:30						Indoor Cycling 17:15 - 18:00 Klaus	
18:00	Indoor Cycling 18:00 - 18:45 Nicole	Hill Climbing 18:00 - 19:00 Evi	Indoor Cycling 18:00 - 19:00 Andre				
18:30					Hill Climbing 18:30 - 19:30 André		
19:00	Indoor Cycling 19:00 - 20:00 Nicole	Indoor Cycling 19:15 - 20:00 Claudia D.	Indoor Cycling 19:15 - 20:00 Nora	Indoor Cycling 19:00 - 20:00 Conny			
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							

Indoor Cycling: Beinhaltet alles was Indoor Cycling zu bieten hat.
Hill Climbing: Fokus auf niedrige Trittfrequenz und hohem Widerstand.

Hol dir die FIT PLUS App
mit aktuellen Kursplänen und vielem mehr

