

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
09:00								
09:30	Fit ab 40 09:30 - 10:30 Uhr							
10:00			BBRP 10:00 - 11:00 Uhr	Vital ab 60 10:00 - 11:00 Uhr				
10:30	Stretch & Relax 10:30 - 11:00 Uhr				Rückenfitness 10:30 - 11:30 Uhr		Crosstraining* 10:30 - 11:30 Uhr <i>ungerade Woche</i>	HIIT* 10:30 - 11:30 Uhr <i>gerade Woche</i> 14tägig ab 19.04.26
11:00		Pilates 11:00 - 12:00 Uhr	Hatha Yoga 11:00 - 12:00 Uhr			Hatha Yoga 11:00 - 12:00 Uhr	Spinning* 11:30 - 13:00 Uhr	Spinning* 11:30 - 13:00 Uhr
15:00								
16:00					Pilates / Stretch&Relax 16:00 - 17:30 Uhr			
17:00	Rückenfitness 17:00 - 18:00 Uhr	Rückenfit / Fit Mix 17:00 - 18:00 Uhr	Pilates 17:00 - 18:00 Uhr					
18:00	Spinning* 18:00 - 19:00 Uhr	Spinning* 18:00 - 19:00 Uhr <i>gerade Woche</i> 14tägig ab 14.04.26	Langhantel* Hot Iron® 18:00 - 19:00 Uhr	Pilates 18:00 - 19:00 Uhr	Crosstraining* 18:00 - 19:00 Uhr			
19:00			Spinning* 19:00 - 20:00 Uhr	Hatha Yoga 19:00 - 20:00 Uhr	Spinning* 19:00 - 20:00 Uhr			
20:00								

***Bitte für die Spinning-, HIIT-, Langhantel- und Crosstraining-Kurse in die Listen eintragen lassen!**