

**MONTAG**

ÖZ.: 08:10 - 24:00 Uhr

**DIENSTAG**

ÖZ.: 09:10 - 24:00 Uhr

**MITTWOCH**

ÖZ.: 07:10 - 24:00 Uhr

**DONNERSTAG**

ÖZ.: 09:10 - 24:00 Uhr

**FREITAG**


























ÖZ.: 08:10 - 24:00 Uhr

**SAMSTAG**

ÖZ.: 09:10 - 19:30 Uhr

**SONNTAG**

ÖZ.: 09:10 - 18:00 Uhr

<p><b>09:30 – 10:30 Uhr   R1</b> STEP Basic (G/M) </p>		<p><b>09:30 – 10:30 Uhr   R1</b> Wirbelsäulengymnastik (G/M/F) </p>		<p><b>09:30 – 10:30 Uhr   R1</b> Faszientraining &amp; Pilates (G/M/F) </p>	
<p><b>10:30 – 11:30 Uhr   R1</b> Wirbelsäulengymnastik (G/M/F) </p>		<p><b>10:30 – 11:30 Uhr   R1</b> Muskeltraining (G/M/F) </p>		<p><b>10:30 – 11:30 Uhr   R1</b> Definitionstraining mit Schlingen (G/M/F) </p>	<p><b>10:30 – 11:15 Uhr   R1</b> Stretching &amp; Faszientraining (G/M/F) </p>
<p><b>17:30 – 18:30 Uhr   R1</b> ZUMBA Low Intensity (G/M/F) </p>		<p><b>17:30 – 18:30 Uhr   R1</b> Fettverbrennung STEP Spezial (G/M/F) </p>			
<p><b>18:30 – 19:00 Uhr   R1</b> Bauch / Beine / Po (G/M/F) </p>		<p><b>18:30 – 19:30 Uhr   R1</b> DEEPWORK (M/F) </p>		<p><b>18:00 – 19:30 Uhr   R1</b> Functional Workout (M/F) </p>	<p><b>11:15 – 12:15 Uhr   R1</b> Definitionstraining mit Schlingen (G/M/F) </p>
<p><b>18:30 – 19:30 Uhr   R2</b> SPINNING (G/M/F) </p>	<p><b>18:30 – 19:30 Uhr   R1</b> Technikschulung ToSo X Low Intensity (G/M/F) </p>	<p><b>19:30 – 20:30 Uhr   R1</b> BODYART (G/M/F) </p>	<p><b>18:00 – 19:45 Uhr   R1</b> ZUMBA Low Intensity Stretching &amp; Cool Down (M/F) </p>	<p><b>18:00 – 19:15 Uhr   R3</b> Rücken-Yoga (G/M/F) </p>	
<p><b>19:00 – 20:00 Uhr   R1</b> Yogilates (G/M) </p>	<p><b>19:30 – 20:15 Uhr   R1</b> Definitionstraining (M) </p>		<p><b>19:00 – 20:00 Uhr   R2</b> SPINNING (G/M/F) </p>	<p><b>19:15 – 20:30 Uhr   R3</b> Yoga für Einsteiger (G) </p>	
<p><b>20:00 – 21:00 Uhr   R1</b> Wirbelsäulengymnastik in der geraden Woche mit Schlingen (G/M/F) </p>	<p><b>20:15 – 21:00 Uhr   R1</b> Pilates (G/M/F) </p>				
<p><b>20:00 – 21:15 Uhr   R2</b> Hatha Yoga (G/M) </p>					

**Stand: 13.07.2021**

**Kursräume:**  
R1 = Großer Kursraum  
R2 = Spinningraum  
R3 = Kochschule

