

# MONTAG

Hatha Yoga

09:00 - 10:00 Uhr

Laila

②



BBP

09:15 - 10:15 Uhr

Tanja

①



Functional Training

10:00 - 11:00 Uhr

Marco

ⓕ



Functional Training

17:30 - 18:15 Uhr

18:15 - 19:00 Uhr

Tim

ⓕ



TRX

18:00 - 18:45 Uhr

Laila

①



Dancecess®

19:00 - 20:00 Uhr

Tanja

①



# DIENSTAG

Jumping Fitness®

09:00 - 10:00 Uhr

Tanja/Steffi

①



Functional Training

17:00 - 17:45 Uhr

+ 18:00 - 18:45 Uhr

Marco

ⓕ



Bauch Power

17:15 - 17:45 Uhr

Tim

②



Body-Art

18:00 - 18:45 Uhr

Fouzia

①



Cardio Kick

19:00 - 20:00 Uhr

Fouzia

①



Indoor-Cycling

19:00 - 20:30 Uhr

Bart

Ⓒ



Hatha Yoga

20:00 - 21:00 Uhr

Ute

②



# MITTWOCH

Rücken-Fit

09:00 - 09:45 Uhr

Conni

①



TRX®/TRX-Yoga

10:00 - 11:00 Uhr

Sissi

①



TRX®

18:00 - 18:45 Uhr

Steffi

①



Bodystyling

19:00 - 19:45 Uhr

+ 20:00 - 20:45 Uhr

Thomas

①



Indoor-Cycling

19:00 - 20:00 Uhr

Bart

Ⓒ



# DONNERSTAG

BBP intensiv

17:30 - 18:15 Uhr

Tanja

①



Functional Training

17:30 - 18:15 Uhr

+ 18:30 - 19:15 Uhr

Marco

ⓕ



Rücken-Fit

18:30 - 19:15 Uhr

Marieke

①



deepWORK®

18:30 - 19:15 Uhr

Steffi

②



Jumping Fitness®

19:30 - 20:30 Uhr

Kerstin

①



Indoor-Cycling

19:30 - 20:30 Uhr

Marieke

Ⓒ



Hatha Yoga

19:30 - 20:30 Uhr

Laila

②



# FREITAG

Dancecess®

09:00 - 09:45 Uhr

Tanja

①



Pilates

10:00 - 11:00 Uhr

Linda

①



Body-Workout

17:30 - 18:30 Uhr

Thomas

①



Indoor-Cycling

18:30 - 19:30 Uhr

Bart / Marieke

Ⓒ



# SAMSTAG

Jumping Fitness®

10:00 - 11:00 Uhr

Kerstin/Tanja/Steffi

①



# SONNTAG

Langhantel Workout

09:15 - 10:15 Uhr

Laila

①



Sunday Mix

10:30 - 11:30 Uhr

wechselnde Trainer

an jedem ersten Sonntag im Monat

①



Indoor-Cycling

10:30 - 11:30 Uhr

Bart / Marieke

Ⓒ



① ②

KURSRÄUME

Ⓒ CYCLINGRAUM

OUTDOOR

ⓕ FUNCTIONALRAUM

ⒸH GRANULATHALLE

ANMELDEPFLICHTIG

FINDEN VON OKTOBER BIS APRIL STATT