



**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

mittags / vormittags

abends / nachmittags

**9.00 - 10.15**  
Morning Yoga  
leicht

**10.15 - 11.15**  
Pilates  
mittel

**16.00 - 17.00**  
Intensiv Yoga  
intensiv

**17.00 - 18.00**  
STEP  
leicht

**18.00 - 19.00**  
HOT IRON  
mittel

**19.00 - 20.00**  
SPINNING  
intensiv

**20.00 - 21.00**  
Zumba  
mittel

**9.00 - 10.00**  
BBP  
mittel

**10.00 - 11.00**  
Rückengymnastik  
mittel

**15.30 - 16.30**  
Mobility  
leicht

**16.30 - 17.30**  
Body Active  
mittel

**17.00 - 18.00**  
STEPDANCE  
intensiv

**18.00 - 19.00**  
Intensiv Yoga  
intensiv

**19.00 - 20.00**  
SPINNING  
intensiv

**11.00 - 12.00**  
Body Workout  
mittel

**17.15 - 18.15**  
Langhantel  
mittel

**18.15 - 18.45**  
Bauch Express  
mittel

**18.30 - 19.30**  
JumpingFitness  
intensiv

**18.45 - 19.45**  
Funktion + Mobility  
mittel

**09.00 - 10.00**  
Pilates  
mittel

**10.00 - 11.00**  
Body Workout  
mittel

**18.00 - 19.00**  
ZUMBA  
mittel

**18.00 - 19.00**  
Functional Training  
intensiv

**19.00 - 20.00**  
MOBILITY  
mittel

**9.30 - 10.30**  
SPINNING  
mittel




**15.00 - 16.30**  
Yoga  
leicht

**16.30 - 17.30**  
Antara  
leicht

**12.00 - 13.00**  
BODY FIT  
intensiv

**13.00 - 14.00**  
Mobility Strength  
leicht

**NEW!**

-  Entspannung
-  Kraft
-  Cardio