




Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 1
9.45-10.30 Bauch- Rücken Intensiv		8.30-8.50 Becken- boden- training NEU		8.30-9.15 Bauch- Rücken Intensiv EINSTEIGER				8.45-9.30 Bauch- Rücken Intensiv EINSTEIGER			10.30-11.30 Lift
10.35-11.20 BBP NEU intensiv ^(*)		9.00-9.40 Fit u. Aktiv Stoffwechsel- training NEU	9.00-10.00 Rücken- yoga NEU	9.20-10.20 bodyART	9.20-9.40 Becken- boden- training NEU			9.45-10.30 Bauch- Rücken Intensiv		14.00-14.50 ZUMBA für alle	11.35-11.55 Sixpack- Bauch
		9.45-10.30 Bauch- Rücken Intensiv			9.45-10.30 Bauch- Rücken Intensiv				10.35-11.20 Indoor Crosstrainer NEU	15.00-15.45 BBP	12.05-12.50 Indoor Crosstrainer
										15.55-16.55 Fett Killer	
17.30-18.15 Bauch- Rücken Intensiv	18.00-18.20 Sixpack- Bauch	17.00-18.00 Strong by ZUMBA ^(*) NEU	17.45-18.30 Bauch- Rücken Intensiv	17.45-18.45 Fat Burner Intervall	18.00-18.45 Functional Training ^(*) NEU	17.30-18.15 Aktiv Plus		17.15-18.00 Bauch- Rücken Intensiv			
18.20-19.05 Rücken Fit		19.05-19.50 Step Aerobic für NEU Einsteiger		19.00-20.00 Lift	19.00-20.00 Spinning für alle	18.30-19.10 Schlingen Training	18.30-19.15 Aerobic für Einsteiger NEU	18.15-19.00 H.I.T. ^(*)			
19.20-21.00 Yoga	19.15-20.15 Spinning für alle	20.00-20.20 Sixpack- Bauch intensiv ^(*) NEU		20.10-20.55 Rücken Fit		19.20-20.05 Rücken Fit	19.25-20.10 BBP	19.15-20.15 Lift			

(*) Intensiv
Gültig ab 05.08.2019