

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnersteg		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 2	Raum 1	Raum 2
09:00-10:00	09:30-10:30 RÜCKENGYM EM ANDREA			09:30-10:30 Mitglieder CYCLING**		09:30-10:30 Mitglieder CYCLING**								
10:00-11:00											10:00-11:00 CYCLING M ALEX		10:15-11:15 WORKOUT M KATJA	
11:00-12:00														
12:00-13:00													11:15-12:15 DANCE MF KATJA	
13:00-14:00														
14:00-15:00														
15:00-16:00														
16:00-17:00														
17:00-18:00			17:00-18:00 PILATES EM CLAUDIA											
18:00-19:00					18:00-19:00 WORKOUT EMF SOPHIE		18:00-19:00 WORKOUT EM ANDREA		18:00-19:00 HIIT* MF SOPHIE					
19:00-20:00											19:00-19:30 STRECHING EMF SOPHIE			
20:00-21:00														

* HIIT – High Intensity Interval Training

** - Freestyle Stunde für aktive Mitglieder mit eigener Musik

AUSDAUERTRAINING

KRAFTTRAINING

ENTSPANNUNG

An Feiertagen finden keine Kurse statt.
Achtet bitte auf den Aushang im Fitnessstudio für aktuelle Infos.