

KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:15–10:15 Rücken Fit G1	9:00–10:15 Yoga G1	9:00–10:15 Yoga für den Rücken G1		9:15–10:00 Orthopädie G1		
10:30–11:30 Best Age G1	10:30–11:15 Bodytoning G1	10:15–11:15 Bodytoning G1	10:15–11:15 Rücken Fit G1	10:00–10:45 Best Age G1		
	11:15–12:00 Stretch & Relax G1	11:15–11:45 Bauch pur G1		10:45–11:30 Fazien Fit & Five G2		11:15–12:15 Special Class
				10:45–11:30 Zumba® G1		12:15–13:15 Special Class
18:00–19:00 Langhantel G1	18:00–19:30 Yoga G1	18:00–19:00 Zumba® G1	18:00–19:00 Functional Circuit G1	17:45–18:45 Functional Motion G2		
19:00–20:00 Zumba® G1	19:30–20:30 Step G1	18:00–19:00 Bodytoning G2	19:00–19:30 Bauch pur G1	18:00–19:00 Langhantel G1		
19:00–20:00 Fit Fight G2		19:00–20:00 Rücken Fit G1		19:00–20:00 Fit Fight G1		UNSERE RÄUME G1 Gym 1 G2 Gym 2

Stand: März 2026. Änderungen vorbehalten.