

## MONTAG

Uhrzeit	Kurs	Trainer/in	Raum
09.00-10.00	CYCLING	Heiko	1
10.00 - 11.00	WIRBELSÄULENGYMN.	Susanne	2
16.00 - 16.25	BAUCH INTENSIV	Alena	2
16.30 - 17.30	STEP WORKOUT	Alena	2
17.00 - 18.00	CYCLING	Thorben	1
16.30 - 17.25	TRX	Tanja	3
17.30 - 18.45	YOGA	Susanne	3
17.35 - 18.35	BODYPUMP®	Mona	2
18.45 - 19.15	LES MILLS CORE®	Mona	2
20.00 - 21.00	AUFBAU RÜCKBILDUNG	Nicole	2

## DONNERSTAG

Uhrzeit	Kurs	Trainer/in	Raum
09.00 - 10.00	STEP FATBURNER	Alena	2
10.15 - 11.15	BODYPUMP®	Mona	2
16.20 - 17.20	CYCLING	Heiko	1
16.30 - 17.15	STRETCHING	Patricia	2
17.25 - 17.55	LES MILLS SPRINT®	Catharina	1
18.00 - 19.00	BODYATTACK®	Sonja	2
17.45 - 18.55	ASHTANGA YOGA	Jasmin M.	3
19.05 - 20.05	BODYBALANCE®	Sonja	2
19.00 - 21.00	FITNESSBOXEN	Eiko	3

## DIENSTAG

Uhrzeit	Kurs	Trainer/in	Raum
09.00 - 09.55	PILATES	Laura	2
10.00 - 11.00	BODYWORKOUT	Alena	2
15.45 - 16.45	BODYPUMP®	Ina	2
17.00 - 18.00	BODYBALANCE®	Sonja	2
18.00 - 19.00	CYCLING	Heiko	1
18.05 - 19.00	JUMPING®	Sina	2
18.15 - 18.45	LES MILLS CORE®	Sonja	3
19.00 - 20.00	FLOW YOGA	Tine	3
19.00 - 20.00	BODYATTACK®	Sonja	2
20.05 - 21.30	FITNESSBOXEN	Eiko	2/3

## FREITAG

Uhrzeit	Kurs	Trainer/in	Raum
09.00- 10.00	CYCLING	Catharina	1
10.15 - 10.45	LES MILLS CORE®	Catharina	2
15.00 -15.55	PILATES	Laura	2
16.00 - 16.55	ZUMBA®	Katja	2
17.00 - 18.00	BODYCOMBAT®	Anna	2
17.00 - 18.00	CYCLING	Mareike	1
18.10 - 19.10	BODYPUMP®	Mona	2

## MITTWOCH

Uhrzeit	Kurs	Trainer/in	Raum
07.00 - 08.00	CYCLING	Catharina	1
09.00 - 10.00	CYCLING	Catharina	1
10.00 - 11.00	PILATES	Ute	2
11.05 - 12.05	FASZIEN-YOGA	Ute	2
17.00 - 17.55	RÜCKENFITNESS	Meral	2
17.00 - 17.55	CYCLING	Thorben	1
18.00 - 19.00	CYCLING	Thorben / Heinz	1
17:25 - 17:55	LES MILLS CORE®	Mareille	3
18.00 - 19.00	BODYCOMBAT®	Mareille	2
18.00 - 19.00	BODYBALANCE®	Jasmin	3
19.15 - 20.30	YOGA II	Ute	2

## SAMSTAG

Uhrzeit	Kurs	Trainer/in	Raum
10.00 - 11.00	LMI STEP®	Wendy	2
10.00 - 11.00	CYCLING	Kristina	1
11.10 - 12.10	BODYPUMP®	Kristina	2
12.15 - 12.45	BODYBALANCE® Express	Kristina	2

## SONNTAG

Uhrzeit	Kurs	Trainer/in	Raum
10.00 - 10.55	BBP	Andrea	2
10.00 - 11.30	CYCLING XL	Catharina	1
11.00 - 12.00	WORKOUT	Andrea	2
13.30 - 14.30	ZUMBA®	Katja	2
16.00 - 17.00	BODYATTACK®	Sonja / Jasmin	2
17.05 - 18.05	BODYBALANCE®	Sonja / Jasmin	2
18.45 - 19.45	JUMPING / HIIT STRONG NATION 14-tägiger Wechsel	Sina / Ann-Christin	2

Anmeldung über die APP oder telefonisch  
unter 0431-54020

AB SOFORT NEU IM PLAN