

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
07:30 – 08:15 <b>TRX</b> TF – TRAINER	07:15 – 07:45 <b>SYNRGY ZIRKEL</b> TF – TRAINER	08:30 – 09:30 <b>RÜCKEN FIT</b> TF – TRAINER	07:15-8:15 UHR DEEP WORK TIM	07:15 – 07:45 <b>SYNRGY ZIRKEL</b> TF – TRAINER	09:30 – 10:45 BODEGA MOVES & REFLOW <b>CHRISTINE</b>	10:00 – 10:45 LANGHANTEL TRAINING <b>SUSI</b>
	07:15 – 08:15 BODY ART@ TIM		08:30-9:30Uhr <b>INDOOR CYCLING</b> TIM		10:00 – 10:45 TF NATURE TF – TRAINER	11:00 – 11:45 INDOOR CYCLING <b>SUSI</b>
	08:30 – 09:30 <b>INDOOR CYCLING</b> TIM				11:00 – 11:45 POWER CORE <b>RAINER</b>	
17:15 – 17:45 <b>SYNRGY ZIRKEL</b> TF – TRAINER	17:30-18:30 BOXING <b>JENNIFER</b> STRENGTH & CONDITIONING	17:45 – 18:15 <b>SYNRGY ZIRKEL</b> TF – TRAINER	18:00 – 19:00 INDOOR CYCLING HEIDY	17:45 – 18:15 <b>SYNRGY ZIRKEL</b> TF – TRAINER	15:00 – 15:45 <b>TRX</b> TF – TRAINER	15:00 – 15:45 <b>TRX</b> TF – TRAINER
18:00 – 18:50 JUMPING FITNESS <b>LARA</b>		18:30 – 19:15 TF NATURE TF – TRAINER	18:00 – 18:45 <b>TRX</b> TF – TRAINER	18:00-19:00 INDOOR CYCLING <b>OLAF</b>		16:30-17:15 <b>SLOW FLOW Yoga</b> <b>ISABELLE</b>
19:00 – 19:50 <b>PILATES</b> <b>LARA</b>	18:30 – 19:20 <b>STRONG NATION</b> (BEGINNER) <b>MARIANELA</b>	18:30 – 19:30 INDOOR CYCLING <b>KOLJA</b>	19:00 – 20:00 PUMP & CORE HEIDY	17:30 – 18:15 TOTAL BODY WORKOUT <b>MARIANELA</b>		17:30-18:15 STRENGTHEN & STRETCH YOGA <b>ISABELLE</b>
19:00 – 20:00 INDOOR CYCLING <b>Sevim</b>	19:30-20:30 <b>MOBILITY YOGA</b> <b>FLOW MARIANELA</b>	18:30-19:20 <b>BBP</b> <b>CHRISTINE</b>		18:30 – 19:30 YOGALATES <b>MARIANELA</b>		
20:00 – 21:00 <b>FASZIEN</b> <b>SEVIM</b>		19:30-20:45 BODEGA MOVES & REFLOW <b>CHRISTINE</b>				<b>Basic Stunden</b>

Montag bis Donnerstag von 7:00–22:00 // Freitag 7:00–20:00 // Samstag 9:00–17:00 // Sonntag und Feiertage von 9:00–19:00 Uhr.  
Änderungen am Kursprogramm vorbehalten. Kein Kursangebot an Feiertagen.