

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
09:15 - 10:15 Langhantel Workout** Kraft	09:15 - 10:15 Balance Gesundheit	09:15 - 10:15 Rückenfit Gesundheit	09:15 - 10:15 Langhantel Workout** Kraft	09:15 - 10:15 Body & Condition Ausdauer	
10:15 - 11:15 Rückenfit Gesundheit					10:30 - 11:30 Special** (außer in den Sommermonaten)
			17:15 - 18:30 Yoga Gesundheit		
18:00 - 19:00 Langhantel Workout** Kraft	18:00 - 19:00 Combat Ausdauer	18:00 - 18:45 X-Press Bauch-Workout Kraft	18:30 - 19:30 Rückenfit Gesundheit	18:00 - 19:00 Langhantel Workout** Kraft	
19:00 - 20:00 Balance Gesundheit	19:00 - 20:00 Step Aerobic Ausdauer	18:45 - 19:45 Pilates Gesundheit	19:30 - 20:30 Indoor-Cycling* Ausdauer		
20:00 - 21:00 Indoor-Cycling* Ausdauer					

* mit Voranmeldung

** je nach Aushang