

	Montag 14.09.2026		Dienstag 15.09.2026		Mittwoch 16.09.2026		Donnerstag 17.09.2026		Freitag 18.09.2026		Samstag 19.09.2026		Sonntag 20.09.2026	
Zeit	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2
08:00		Outdoor Zirkeltraining												
09:00	Workout All-In 9:00-10:00	8:15-9:00	Workout All-In 9:00-10:00			Workout All-In 9:00-10:00	Rückenfit 9:00-10:00		Workout All In 9:00-10:00					
10:00	Faszien Training 10:00-11:00		Pilates 10:00-11:00	Pilates Flow 10:00-11:00	Rücken-Pilates 10:00-11:00			Yoga 10:00-11:30	Mobility Workout 10:00-11:00		Indoor Cycling 10:00-11:00		Workout All In 10:00-11:00	
11:00			Zumba 11:00-12:00		Indoor Cycling 11:15-12:15									BOP Intervall 11:00-12:00
12:00											Rücken 3D 11:15-12:30			
											Power Dumbell 12:30-13:30			
			Mittagspause 13:00 - 15:00				Mittagspause 13:00 - 15:00							
17:00	Workout All-In 17:00-18:00		Rückenfit 17:00-18:00				HOT IRON 1 17:00-18:00				Erläuterungen: Kurs findet wie gewohnt statt Specials (variierend) Kurs wird vertreten Kurs fällt aus Anmeldung nötig Kurs findet draußen statt			
18:00	Langhantel 18:00-19:00	Faszien Pilates 18:00-19:00	Tabata 18:00-19:00	Yoga 18:00-19:00	BOP 17:15 - 18:15		Indoor Cycling (Intervall) 18:15-19:00	Boxing Fit 18:00-19:00	HIIT & Run 17:30 - 18:45					
19:00	Zumba 19:00-20:00				Langhantel Core 18:15 - 19:15				Stretching 17:30 - 18:45					
20:00		TRX 19:15-20:15	Indoor Cycling 19:15-20:15				Latin HIIT 19:15-20:15	Pilates 19:15-20:15	Inside Flow 19:00-20:00	Yoga 18:30 - 19:45				
					Funktional Fit 19:30 - 20:30									