

	Montag 01.12.2025		Dienstag 02.12.2025		Mittwoch 03.12.2025		Donnerstag 04.12.2025		Freitag 05.12.2025		Samstag 06.12.2025		Sonntag 07.12.2025	
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
09:00	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		Rücken Pilates 10:00-11:00		Rückenfit 10:00-11:00	Yoga 10:00-11:30	Pilates 10:00-11:00		Indoor Cycling 10:15-11:15		Workout All In 10:00-11:00	
11:00			Zumba 11:00-12:00		Indoor Cycling 11:15-12:15						Rücken 3D 11:30-12:30			
12:00											Power Dumbbells 12:30-13:30			
			Mittagspause 13:00 bis 15:00						Mittagspause 13:00 bis 15:00					
17:00	Workout All-In 17:00-18:00		HOT IRON CROSS 17:00-17:45		BOP 17:00-18:00		HOT IRON 1 17:00-18:00		Pilates/Doris 17:15-18:00					
18:00	Langhantel 18:00-19:00	Faszien Pilates 18:00-19:00	Tabata 18:00-19:00	Yoga 18:00-19:00	Langhantel Core 18:00-19:00		Indoor Cycling (Intervall) 18:15-19:00	HIIT & Burn* 18:00-19:00	BOOSTAR/Doris 18:15-19:15		Erläuterung Kurs findet wie gewohnt statt			
19:00	Zumba 19:00-20:00									Yoga 18:30 - 19:45				
		TRX 19:15-20:15	Indoor Cycling 19:15-20:15	DEEPWORK 19:15-20:00	BOOSTAR 19:15 - 20:15		Zumba 19:15-20:15	Pilates 19:15-20:15			wird vertreten			
20:00											Kurs entfällt			
											Special			
											Anmeldung nötig			
												* HIIT & Burns beinhaltet Boxelemente		