

# Kursplan Stand: Januar 2025



→ Teilnahme begrenzt, Reservierung in der App (ab 3 Tage vorher) bei allen Kursen erforderlich!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
TRX (Tine) 11:00-11:55 Uhr	Yoga (Michelle) 10:00-11:15 Uhr	Rückenfit (Lea G.) 10:00-10:55 Uhr	Bodystyling (Carmen) 10:00-10:55 Uhr	Rückenfit (Mona) 10:00-10:55 Uhr	Zumba (Milijana) 10:00-11:25 Uhr	Indoor Cycling (Sven) 09:00-09:55 Uhr
Bauch X Press (Christian) 12:00-12:30 Uhr		Faszien & Mobility (Lea R.) 11:00-11:55 Uhr	Yoga (Carmen) 11:00-12:15 Uhr	TRX (Tine) 11:00-11:55 Uhr		Indoor Cycling (Sven) 10:15-11:10 Uhr
	Faszien & Mobility (Mona) 17:00-17:55 Uhr					Langhantel Pump (14-tägig) (Virginia) 11:00-11:55 Uhr
Indoor Cycling (Christian) 18:00-18:55 Uhr	TRX (Heinrich) 18:00-18:55					Pilates (14-tägig) (Virginia) 12:00-12:55 Uhr
Rückenfit (Lavinia) 18:00-18:55 Uhr	TRX Expert (Heinrich) 19:00-19:55	TRX-Einsteiger (Tine) 17:00-17:55 Uhr	Fit-Boxen (Aaron) 18:00-18:55 Uhr	Zirkeltraining (Andrea) 15:00-15:55 Uhr		TRX Yoga (14-tägig) (Tine) 11:00-11:55 Uhr
Cross Training (Lavinia) 19:00-19:55 Uhr	BBP (Virginia) 18:00-18:55 Uhr	Bauch X Press (Tine) 18:00-18:30 Uhr	TRX (Virginia) 18:00-18:55 Uhr	Fit-Boxen (Aaron) 17:00-17:55 Uhr		Jumping (14-tägig) (Lea R.) 14:00-14:55 Uhr
TRX (Heinrich) 18:00-18:55 Uhr	Jumping (Lea R.) 19:00-19:55 Uhr	Cross Training (Lavinia) 18:00-19:25 Uhr	Indoor Cycling (Virginia) 19:00-19:55 Uhr	Yoga (Michelle) 18:00-19:15 Uhr		Abwechselnd: eine Woche Langhantel & Pilates / andere Woche Jumping
TRX Expert (Heinrich) 19:00-19:55 Uhr	Indoor Cycling (Martin) 19:00-19:55 Uhr	Zumba (Milijana) 19:00-20:25 Uhr	Strong Nation HIIT (Milijana) 19:00-19:55 Uhr	TRX (Heinrich) 18:00-18:55 Uhr		