| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Wirbelsäulen Gymnastik & Pilates / AS<br>09:00 – 10:15<br>Lissi | Figurtraining mit Langhantel / AS<br>08:30 – 09:30<br>Reini | Ganzkörperkräftigung an der Kinesiswand / FL<br>09:00 – 10:00<br>Reini | Zumba Gold / AS<br>08:30 – 09:30<br>Julia | Wirbelsäulen Gymnastik & Pilates / AS<br>09:00 – 10:00<br>Silvia | Cross Athletics / FL<br>09:15 – 10:15<br>Hermann | |
| Ganzkörperdehnen / AS<br>10:15 – 11:00<br>Julia | | Bodybalance / AS<br>10:00 – 11:00<br>Silvia | | Ganzkörperdehnen / AS<br>10:00 – 10:45<br>Reini | | |
| | | | | | | |
| Pilates/Yoga / AS<br>17:30 – 18:30<br>Natalia | Step Aerobic / AS<br>17:15 – 18:15<br>Marc | Bodycross / AS<br>17:45 – 19:15<br>Julia | Zumba / AS<br>18:00 – 19:00<br>Marc | Core Fit / FL<br>16:30 – 17.00<br>Julia | | |
| Pilates/Yoga / AS<br>18:30 – 19:30<br>Natalia | Bodyart / AS<br>18:15 – 19:15<br>Silvia | Zumba / As<br>19:15 – 20:15<br>Julia | | Ganzkörperkräftigung an der Kinesiswand / FL<br>17:00 – 18:00<br>Julia | | |
| Military Training / FL<br>18:00 – 19:00<br>Marko | Indoor Cycling / SR<br>17:30 - 19:30<br>Manni | | Cross Athletics / FL<br>18:00 – 20:00<br>Hermann | Flexibar / AS<br>18:00 – 19:00<br>Marco | | |
| Indoor-Cycling / SR<br>18:30 – 20:00<br>Mike | Cross Athletics / FL<br>19:00 – 20:15<br>Philipp | Ken Jitsu Karate / AS<br>19:30 – 20:30<br>Mario | Kampfsport Allgemein / AS<br>19:00 – 21:00<br>Juso | | | |
| Ken Jitsu Karate / AS<br>19:30 – 20:45<br>Mario | Kickboxen / AS<br>19:15 – 20:45<br>Juso | | | | | |
| | | | Indoor Cycling / SR<br>18:30 - 20:00<br>Heiner | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Freifläche = FL  Aerobicsaal = AS  Spinning Raum = SR

OLYMPIC GYM