

MONTAG

8:00 – 8:30 Uhr
MORNING SPORTS

12:15 – 12:40 Uhr
TRX LUNCH FITNESS

DIENSTAG

8:00 – 8:30 Uhr
MORNING SPORTS

10:00 – 10:40 Uhr
RÜCKENFIT

12:15 – 12:40 Uhr
TRX LUNCH FITNESS

MITTWOCH

8:00 – 9:00 Uhr
PILATES

12:15 – 12:40 Uhr
TRX LUNCH FITNESS

DONNERSTAG

8:00 – 8:30 Uhr
MORNING SPORTS

12:15 – 12:40 Uhr
TRX LUNCH FITNESS

FREITAG

10:00 – 10:30 Uhr
KEEP IT STABIL

12:30 – 13:20 Uhr
YOGA

SAMSTAG

10:30 – 11:00 Uhr
TRX

11:30 – 12:00 Uhr
TRX

PAUSEZEIT MONTAG – DONNERSTAG VON 13:30 Uhr – 15:00 Uhr

17:00 – 17:30
FATBURNER

16:50 – 17:50
YOGA

17:00 – 17:30
TRX

17:00 – 17:50
BLACKROLL
PILATES

17:00 – 17:30
BODY SHAPE

17:00 – 17:50
RÜCKENFIT

17:00 – 17:30
TRX

17:00 – 17:50
BBP

17:00 – 17:30
TRX

17:00 – 17:50
HIIT

18:00 – 18:30
TRX

18:00 – 18:50
BBP

18:00 – 18:30
TRX

18:00 – 18:40
STEP AEROBIC

18:00 – 18:30
TRX

18:00 – 18:50
ZUMBA

18:00 – 18:30
TRX

18:00 – 18:50
ZUMBA

19:00 – 19:50 Uhr
NIA

19:00 – 19:50 Uhr
FITBOXEN

19:00 – 19:50 Uhr
STRONG by ZUMBA

19:00 – 19:50 Uhr
FITBOXEN

16:00 – 16:30 Uhr
TRX

- Zirkelkurs
- TRX Functional - Fitness - Kurs
- Group Fitness
- Intensive