

# KURSPLAN



**FITNESSCLUB**  
TRAINING & MORE

🕒	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08:00							
09:00	<b>09:15 UHR - 10:15 UHR</b> <b>BODYSTYLING</b> mit Ingrid	<b>09:00 UHR - 10:00 UHR</b> <b>FIT IN DEN MORGEN</b> mit Ingrid	<b>09:00 UHR - 10:00 UHR</b> <b>bodyART®</b> mit Tanja	<b>09:00 UHR - 10:00 UHR</b> <b>FUNCTIONAL TRAINING</b> mit Ramona	<b>08:30 UHR - 09:30 UHR</b> <b>BAUCH-BEINE-PO</b> mit Ramona		
10:00	<b>10:30 UHR - 11:30 UHR</b> <b>INDOOR CYCLING</b> mit Ingrid	<b>10:15 UHR - 11:15 UHR</b> <b>INDOOR CYCLING</b> mit Ingrid	<b>10:15 UHR - 11:15 UHR</b> <b>yogART</b> mit Tanja	<b>10:15 UHR - 11:15 UHR</b> <b>POWER YOGA</b> mit Ramona	<b>09:45 UHR - 10:45 UHR</b> <b>STARKER RÜCKEN- UND BECKENBODEN</b> mit Ramona	<b>10:00 UHR - 11:00 UHR</b> <b>BODY WORKOUT HIIT</b> mit Tanja	<b>10:00 UHR - 11:00 UHR</b> <b>KICK-BOXING WORKOUT</b> mit Thommy
11:00		<b>11:30 UHR - 12:15 UHR</b> <b>REHA-SPORT</b> mit Ingrid	<b>11:30 UHR - 12:15 UHR</b> <b>REHA-SPORT</b> mit Tanja			<b>11:15 UHR - 12:15 UHR</b> <b>bodyART®</b> mit Tanja	<b>11:15 UHR - 12:15 UHR</b> <b>STRETCHING</b> mit Thommy
12:00							
15:00						<b>15:00 UHR - 15:45 UHR</b> <b>REHA-SPORT</b>	
16:00			<b>16:00 UHR - 17:00 UHR</b> <b>RHYTHMISCHES TANZEN</b> für Kids	<b>16:15 UHR - 17:15 UHR</b> <b>RUNDUM FIT FÜR ALLE</b> mit Claudia	<b>16:00 UHR - 17:00 UHR</b> <b>KICKBOX-/BOX-TRAINING</b> für Teenager	<b>16:00 UHR - 17:00 UHR</b> <b>INDOOR CYCLING</b> mit Mario	<b>16:00 UHR - 17:00 UHR</b> <b>FUNCTIONAL TRAINING</b> mit Julia
17:00	<b>17:00 UHR - 18:00 UHR</b> <b>INDOOR CYCLING</b> mit Mario	<b>17:15 UHR - 18:15 UHR</b> <b>DANCE FOR ALL</b> mit Jürgen	<b>17:30 UHR - 18:30 UHR</b> <b>FUNCTIONAL TRAINING</b> mit Fernanda	<b>17:30 UHR - 18:30 UHR</b> <b>PILATES</b> mit Wirbelsäulengymnastik mit Claudia	<b>17:15 UHR - 18:15 UHR</b> <b>KICK-BOXING WORKOUT</b> mit Thommy	<b>17:15 UHR - 18:15 UHR</b> <b>YOGA</b> mit Artemy	<b>17:15 UHR - 18:15 UHR</b> <b>JUMPING FITNESS</b> mit Julia
18:00	<b>18:15 UHR - 19:15 UHR</b> <b>JUMPING FITNESS</b> mit Julia	<b>18:30 UHR - 19:30 UHR</b> <b>JÜRGEN YOGA</b> mit Jürgen	<b>18:45 UHR - 19:45 UHR</b> <b>JUMPING FITNESS</b> mit Fernanda	<b>18:45 UHR - 19:45 UHR</b> <b>STEP FOR ALL</b> mit Jürgen	<b>18:30 UHR - 19:30 UHR</b> <b>ZUMBA</b> mit Josefine		
19:00	<b>19:30 UHR - 20:30 UHR</b> <b>ZUMBA</b> mit Josefine	<b>19:45 UHR - 20:45 UHR</b> <b>LANGHANTEL WORKOUT</b> mit Julia	<b>20:00 UHR - 21:00 UHR</b> <b>LATE NIGHT YOGA</b> mit Ramona	<b>20:00 UHR - 21:00 UHR</b> <b>YOGA WORKOUT</b> mit Jürgen			
20:00							