

# Montag

09.15 bis 10.15 Uhr  
Bauch Beine Po  
Cathrin R1

10.30 bis 11.30 Uhr  
Yoga  
Sandra R2

17.00 bis 18.00 Uhr  
Zumba®  
Benni R1

18.00 bis 19.00 Uhr  
Muskeltraining  
Benni R1

18.30 bis 19.00 Uhr  
TRX  
Trainer Trainingsfläche

18.15 bis 19.15 Uhr  
Indoor Cycling  
Barbara R2

19.00 bis 19.45 Uhr  
Zirkel Turm  
Trainer Trainingsfläche

19.30 bis 20.30 Uhr  
Yoga  
Sandra R2

# Dienstag

09.30 bis 10.30 Uhr  
Zumba  
Jaqueline R1

10.30 bis 11.30 Uhr  
Balance, Stretch &  
Relax  
Sandra R2

17.00 bis 18.00 Uhr  
WSG  
Marc R1

18.00 bis 19.00 Uhr  
bodyART®  
Janni R1

18.00 bis 18.30 Uhr  
TRX  
Trainer Trainingsfläche

18.45 bis 19.15 Uhr  
Zirkel Turm  
Trainer Trainingsfläche

19.15 bis 20.15 Uhr  
Zumba®  
Marcel R1

# Mittwoch

09.30 bis 10.30 Uhr  
WSG  
Marc R1

17.30 bis 18.30 Uhr  
Indoor Cycling  
Petra R2

18.00 bis 19.00 Uhr  
Zumba®  
Marcel R1

18.00 bis 18.30 Uhr  
TRX  
Trainer Trainingsfläche

18.45 bis 19.15 Uhr  
Zirkel Turm  
Trainer Trainingsfläche

19.00 bis 20.00 Uhr  
Yoga  
Dagmar R2

20.00 bis 21.30 Uhr  
Selbstverteidigung  
Joshua-Tyson R1

# Donnerstag

09.45 bis 10.45 Uhr  
Bauch Beine Po  
Andrea R1

10.45 bis 11.45 Uhr  
Pilates  
Andrea R2

17.00 bis 18.00 Uhr  
WSG  
Dieter R2

18.15 bis 19.15 Uhr  
Pilates  
Dagmar R2

18.00 bis 19.00 Uhr  
Muskeltraining  
Daniela R1

18.30 bis 19.00 Uhr  
TRX  
Trainer Trainingsfläche

19.00 bis 19.45 Uhr  
Zirkeltraining Turm  
Trainer Trainingsfläche

19.00 bis 20.00 Uhr  
deepWork®  
Daniela R1

# Freitag

08.15 bis 09.15 Uhr  
WSG  
Marc R1

09.30 bis 10.30 Uhr  
Zumba®  
Benni R1

10.30 bis 11.30 Uhr  
Muskeltraining  
Benni R1

17.30 bis 18.30 Uhr  
Body & Mind Flow  
Sandra R1

19.45 bis 21.15 Uhr  
Boxen  
Carl R1

# Samstag

10.00 bis 11.00 Uhr  
Zumba®  
Melanie R1

11.15 bis 12.15 Uhr  
Workout  
Melanie R1

13.00 bis 14.30 Uhr  
Selbstverteidigung  
Joshua-Tyson R1

Stand 11.07.2022

# Sonntag

10.15 bis 10.45 Uhr  
TRX  
Trainer Trainingsfläche

10.30 bis 11.30 Uhr  
Workout  
Dagmar R1

11.00 bis 11.30 Uhr  
Zirkel Turm  
Trainer Trainingsfläche

11.45 bis 13.00 Uhr  
Yin Yoga  
Dagmar R1  
(1. & 3. Sonntag im Monat)