

MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG			FREITAG			SAMSTAG		SONNTAG		
LOFT 1	LOFT 2	FLOOR, FLE-XX & OUTDOOR	LOFT 1	LOFT 2	FLOOR & FLE-XX	LOFT 1	LOFT 2	FLOOR & FLE-XX	LOFT 1	LOFT 2	FLOOR & FLE-XX	LOFT 1	LOFT 2	FLOOR, FLE-XX & OUTDOOR	LOFT 1	LOFT 2 & FLE-XX	LOFT 1	LOFT 2 & FLE-XX	
09.30 – 10.25 Uhr GESUNDER RÜCKEN			09.30 – 10.55 Uhr YOGA	09.30 – 10.25 Uhr ZUMBA		09.30 – 10.25 Uhr GESUNDER RÜCKEN		09.30 – 10.00 Uhr FLE-XX BETREUUNG		09.30 – 11.00 Uhr YOGA	09.30 – 10.00 Uhr FLE-XX BETREUUNG	09.45 – 10.10 Uhr BAUCH WORKOUT	09.30 – 10.25 Uhr FITNESS MIX	09.30 – 10.30 Uhr NORDIC WALKING <small>(Treffpunkt Eingang BLU)</small>				10.00 – 10.30 Uhr FLE-XX BETREUUNG	
		10.30 – 11.00 Uhr FLE-XX BETREUUNG			10.30 – 11.00 Uhr FLE-XX BETREUUNG		10.30 – 10.55 Uhr BAUCH WORKOUT		10.00 – 10.45 Uhr FITNESS MIX			10.15 – 11.10 Uhr JUMPING <small>(für Beginner)</small>		10.30 – 11.00 Uhr FLE-XX BETREUUNG		10.00 – 10.30 Uhr FLE-XX BETREUUNG	10.30 – 11.25 Uhr LANG-HANTEL	10.00 – 10.55 Uhr INDOOR CYCLING	
						11.00 – 11.55 Uhr STEP INTERVALL											11.30 – 12.30 Uhr TAE BO		
															13.00 – 13.55 Uhr STRONG BY Zumba				
		17.30 – 18.30 Uhr NORDIC WALKING <small>(Treffpunkt Eingang BLU)</small>			17.00 – 17.30 Uhr FLE-XX BETREUUNG			16.30 – 17.00 Uhr FLE-XX BETREUUNG				16.00 – 16.55 Uhr GESUNDER RÜCKEN			14.00 – 14.30 Uhr BAUCH WORKOUT	15.00 – 15.30 Uhr FLE-XX BETREUUNG		15.00 – 15.30 Uhr FLE-XX BETREUUNG	
17.00 – 17.55 Uhr LANG-HANTEL	17.00 – 17.25 Uhr BAUCH WORKOUT	17.30 – 18.00 Uhr FLE-XX BETREUUNG	17.30 – 18.25 Uhr BREAK-LETICS	17.30 – 18.25 Uhr CORE BALANCE	17.30 – 17.55 Uhr BAUCH WORKOUT	17.00 – 17.55 Uhr GESUNDER RÜCKEN	17.30 – 17.55 Uhr BAUCH WORKOUT				17.30 – 18.00 Uhr FLE-XX BETREUUNG	17.00 – 18.15 Uhr TRX	17.30 – 18.00 Uhr BAUCH WORKOUT		KURS-SPECIALS Die Kurse finden jeden 1. Samstag im Monat statt. Lass Dich überraschen, es erwartet Dich immer wieder etwas Neues!				
18.00 – 18.55 Uhr ZUMBA	17.30 – 18.25 Uhr BODY INTERVALL		18.30 – 19.25 Uhr JUMPING	18.30 – 19.25 Uhr TABATA	18.00 – 18.45 Uhr FUNCTIONAL KURS	18.00 – 18.55 Uhr LANG-HANTEL	18.00 – 18.55 Uhr ZUMBA		18.00 – 18.55 Uhr JUMPING	18.30 – 19.25 Uhr BODY POWER		18.15 – 19.10 Uhr ZUMBA		18.00 – 18.30 Uhr FLE-XX BETREUUNG					
19.00 – 20.30 Uhr YOGA	18.30 – 19.25 Uhr FASZIEN-TRAINING	18.30 – 19.15 Uhr FUNCTIONAL KURS	19.30 – 20.30 Uhr TRX			19.00 – 20.00 Uhr JUMPING	19.10 – 20.05 Uhr INDOOR CYCLING	19.00 – 19.45 Uhr FUNCTIONAL KURS	19.00 – 20.30 Uhr YOGA	19.30 – 20.25 Uhr PILATES			18.30 – 19.30 Uhr INDOOR CYCLING						
	19.30 – 20.30 Uhr INDOOR CYCLING	19.20 – 20.00 Uhr FUNCTIONAL KURS					20.10 – 21.05 Uhr FASZIEN-TRAINING												

LEGENDE	
 	Funktionalitätskurse
 	Stabilitätskurse
 	Kraftkurse
 	Kraft- und Ausdauerkurse
 	Ausdauer & Herz-Kreislauf-Kurse
 	Geist, Körper und Seele
 	Dance & Fun
 	Fle-xx Betreuung
 	🌳 Outdoorkurse