

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG |
|---|--|---|---|---|
| 9:00 – 10:00 Gymnastik | 9:00 – 10:00 Circle Trainingsfläche | 9:00 – 10:00 Pilates | Ab Nov. 8:00 – 9:00 Yoga | 9:00 – 10:00 Zumba |
| 9:00 – 10:00 Spinning | 10:00 – 11:00 push and pull (Langhantel) | 10:00 – 11:00 Stretch & Relax | 9:00 – 10:00 Circle Trainingsfläche | 10:00 – 11:00 Fit in den Tag |
| 10:00 – 11:00 Qi Gong | | | | |
| | | 17:30 – 18:00 TRX | | 17:30 – 18:30 Fit & Muay Thai |
| | | 18:00 – 18:45 *Jumping Fitness | | |
| 18:20 – 19:20 Rücken-Physio | 18:00 – 18:45 Rücken Fit | 18:45 – 19:30 Workout | 19:15 – 20:00 Body Cross | |
| 19:30 – 19:55 Bauch Spezial | 18:45 – 19:30 Fatburner | 18:00 – 18:30 Raum II Faszien | 20:00 – 21:00 bodyART | |
| 18:45 – 19:45 Raum II Fit und Vital | 19:45 – 20:45 Raum II Power Yoga | 18:30 – 19:30 Raum II Pilates | | |
| 19:00 – 20:00 *Spinning | 18:30 – 19:30 *Spinning | 19:30 – 20:30 *Spinning | | Samstag 17:00 – 18:00 *Spinning |
| 20:00 – 21:00 bodyART | | 19:30 – 20:30 Zumba | | |

*Spinning und Jumping ist aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl nur mit voriger Anmeldung möglich.