Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 1
Pilates Move auch online! 09:00-10:00		**Kleingruppen-training „KraftAktiv“** Trainingsfläche Anmeldung APP 09:00-09:45		**Kleingruppen-training „Gesunder Rücken“** Trainingsfläche Anmeldung APP 09:00-09:30		**Vinyasa Yoga** auch online! 09:00-10:00		**Kleingruppen-training „Zirkeltraining“** Trainingsfläche Anmeldung APP 09:30-10:15		**Hot Iron** 09:30-10:30	
						Kleingruppen-training „Bodyforming“ Trainingsfläche Anmeldung APP 10:45-11:15				**Body Art** auch online! 10:45-11:45	**Kleingruppen-training „Zirkeltraining“** Trainingsfläche Anmeldung APP 09:30-10:15
Bauch & Rücken auch online! 17:45-18:30				**HIIT Kickbox Aerobic plus Mobility & Stretch 20min ab 19:10** HIIT auch online! 18:00-19:00		**BodyArt** auch online! 18:00-19:00					
HIIT Athletics 18:40-19:40		**Zumba Fitness** 17:45-18:45		**Kleingruppen-training „Core“** Trainingsfläche Anmeldung APP 18:30-19:15	**Pilates Move** 18:15-19:15	**Kleingruppen-training „Mobility & Stretch“** Trainingsfläche Anmeldung APP 19:00-19:30		**Strong by Zumba** 18:00-19:00	**Vinyasa Yoga** auch online! 18:00-19:00		
Mobility 19:40-20:00		**Kleingruppen-training „Fit4Sports“** Trainingsfläche Anmeldung APP 18:30-19:15		**Cardio Cycling** 19:10-20:10		**Hot Iron Cross** 19:15-20:15					
								Gruppenfitness Frühjahr/Sommer ab 22.04.2024			

37 CELSIUS
YOUR WAY FOR A BETTER LIFETIME