

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>9.00 - 9.50</b> Kompakt Workout	<b>9.00 - 9.50</b> Rücken Workout	<b>9.00 - 9.50</b> Balance Workout	<b>9.00 - 9.50</b> Rücken Workout	<b>9.00 - 9.50</b> Kompakt Workout		<b>10.30 - 11.20</b> Bodystyling
<b>10.00 - 10.50</b> Jumping Fitness Bitte anmelden	<b>10.00 - 10.50</b> Faszien-Training Bitte anmelden	<b>10.00 - 10.50</b> Fitness Yoga	<b>10.00 - 10.50</b> Bodystyling	<b>10.00 - 10.50</b> Jumping Fitness Bitte anmelden		<b>11.30 - 11.55</b> Sixpack Workout
			<b>10.00 - 11.00</b> Yoga (im Vitalbereich)			
<b>17.00 - 18.00</b> Yoga (im Vitalbereich)		<b>17.00 - 17.50</b> Langhantel Workout	<b>17.00 - 17.25</b> Sixpack Workout	<b>16.00 - 16.50</b> Jumping Fitness Basic Bitte anmelden		
<b>17.00 - 17.50</b> Langhantel Workout	<b>17.30 - 18.20</b> Bodystyling	<b>18.00 - 18.25</b> TRX OP	<b>17.30 - 18.15</b> TRX	<b>17.00 - 17.50</b> Langhantel Basic		
<b>18.00 - 18.50</b> Bootcamp	<b>18.30 - 19.15</b> TRX	<b>18.30 - 18.55</b> Sixpack Workout	<b>18.30 - 19.20</b> COS Athletics Bitte anmelden	<b>18.00 - 18.50</b> TRX Basic	<b>Yoga</b> Die Yoga Kurse finden im vital & gesund Bereich statt.	
<b>19.00 - 19.50</b> COS Athletics Bitte anmelden	<b>19.20 - 19.45</b> Sixpack Workout	<b>19.00 - 19.50</b> Step Intervall	<b>19.25 - 20.15</b> Jumping Fitness Bitte anmelden		<b>TRX</b> ist ein ganzheitliches Fitnesstraining nur mit dem Seil und dem eigenem Körpergewicht: Durch diese Übungen werden die Elemente Ausdauer, Kraft, Flexibilität, Koordination, Mobilität und Stabilität ganzheitlich angesprochen.	
<b>20.00 - 20.50</b> Jumping Fitness Bitte anmelden	<b>20.00 - 20.55</b> Zumba	<b>20.00 - 20.50</b> Bootcamp	<b>20.20 - 20.50</b> BOP XPress			

