

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00 - 9.50 Kompakt Workout	9.00 - 9.50 Rücken Workout	9.00 - 9.50 Balance Workout	9.00 - 9.50 Rücken Workout	9.00 - 9.50 Kompakt Workout		10.00 - 10.50 Bodystyling
10.00 - 10.50 Jumping Fitness Bitte anmelden	10.00 - 10.50 Faszien-Training	10.00 - 10.50 Fitness Yoga	10.00 - 10.50 Bodystyling	10.00 - 10.50 Jumping Fitness Bitte anmelden		11.00 - 11.50 Jumping Fitness Bitte anmelden
			10.00 - 11.00 Yoga (im Vitalbereich)			
17.00 - 18.00 Yoga (im Vitalbereich)		17.00 - 17.50 Langhantel Workout	17.00 - 17.25 Sixpack Workout	16.00 - 16.50 Jumping Fitness Basic Bitte anmelden		
17.00 - 17.50 Langhantel Workout	17.30 - 18.20 Bodystyling	18.00 - 18.25 TRX OP	17.30 - 18.15 TRX	17.00 - 17.50 Langhantel Basic Bitte anmelden		
18.00 - 18.50 Bootcamp	18.30 - 19.15 TRX	18.30 - 18.55 Sixpack Workout	18.30 - 19.20 COS Athletics Bitte anmelden	18.00 - 18.50 TRX Basic Bitte anmelden		
19.00 - 19.50 COS Athletics Bitte anmelden	19.20 - 19.45 Sixpack Workout	19.00 - 19.50 Step Intervall	19.25 - 20.15 Jumping Fitness Bitte anmelden			
20.00 - 20.50 Jumping Fitness Bitte anmelden	20.00 - 20.55 Zumba	20.00 - 20.50 Bootcamp	20.20 - 20.50 BOP XPress			



Yoga Die Yoga Kurse finden im vital & gesund Bereich statt.

TRX 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.