

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:15 Uhr	-	Rücken Fit (45Min)	-	Fit-Zirkel(30Min)	-	-	-
08:45 Uhr	-	-	-	-	Tabata(30Min)	-	-
09:15 Uhr	Kraftmix	-	-	-	-	-	-
10:15 Uhr	Bauch(30Min)	-	Pilates(45Min)	-	-	-	-
11:00 Uhr	-	-	Spin Biking(45Min)	-	-	-	-
12:00 Uhr	-	-	-	-	-	Pilates(45Min)	-
13:00 Uhr	-	-	-	-	-	Spin Biking(45Min)	-
13:30 Uhr	-	-	-	-	-	-	Yoga
17:00 Uhr	Tabata (30 Min.)	-	Pilates	-	-	-	-
17:30 Uhr	Bodystyling	-	-	-	Rücken Fit(30Min)	-	-
18:00 Uhr	-	Langhantel	Pilates	Bauch int(20Min)	Langhantel	-	-
18:30 Uhr	TRX (45 Min.)	-	-	Yoga	-	-	-
18:45 Uhr	-	-	Spin Biking(45Min)	-	-	-	-
19:00 Uhr	-	Spin Biking(45Min)	-	-	Spin Biking(45Min)	-	-