



ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag - Freitag 6:00 bis 24:00 Uhr

Samstag, Sonntag, Feiertag 10:00 - 18:00 Uhr

Info-Hotline: 03525 - 515 69 22

KURSPLAN

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------|---------|
| 08:30 | Rücken Fit 10 | Basic Stretching | BauchBeinePo 03 | Pilates 03 | Pilates 03 | | |
| 09:00 | BauchBeinePo 01 | TotalyBodyWorkout 2 | Rücken Fit 07 | Dance 03 | BauchBeinePo 05 | | |
| 09:30 | Basic Stretching | Pilates 03 | Dance 02 | Fat Attack 05 | Dance 02 | | |
| 10:00 | Fat Attack 01 | Rücken Fit 08 | Pilates 01 | Rücken Prävention | Rücken Fit 02 | | |
| 10:30 | TotalyBodyWorkout 1 | Rücken Prävention | Core Work 07 | Rücken Prävention | Fat Attack 06 | | |
| 11:00 | Pilates 01 | Rücken Prävention | Fat Attack 04 | TotalyBodyWorkout 4 | Combat 01 | | |
| 11:30 | Combat 01 | Dance 03 | Basic Stretching 02 | Core Work 11 | Pilates 01 | | |
| 12:00 | Dance 01 Basic | Cyber Pump 01 | TotalyBodyWorkout 3 | Pilates 01 | Basic Stretching 02 | | |
| 12:30 | Dance 01 Basic | Cyber Pump 01 | Cyber Pump 01 | KamiBo 04 | TotalyBodyWorkout 5 | | |
| 13:00 | | | | | | | |
| 13:30 | | | | | leicht | | |
| 14:00 | | | | | mittel | | |
| 14:30 | | | | | fortgeschritten | | |
| 15:00 | | | | | Live-Kurse | | |
| 15:30 | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | |
| 17:00 | Fat Attack 04 | Cyber Pump 03 | Boxen für Anfänger | Pilates 01 | Fat Attack 03 | | |
| 17:30 | Rücken Fit 04 | BauchBeinePo 05 | Boxen für Anfänger | BauchBeinePo 09 | Rücken Prävention | | |
| 18:00 | Pilates 03 | Rücken Prävention | Boxen für Anfänger | Cyber Pump 02 | Rücken Prävention | | |
| 18:30 | KamiBo 03 | Rücken Prävention | Boxen für Anfänger | TotalyBodyWorkout | KamiBo 02 | | |
| 19:00 | Boxen für Anfänger | TotalyBodyWorkout | Boxen für Anfänger | TotalyBodyWorkout | BauchBeinePo 10 | | |
| 19:30 | Boxen für Anfänger | TotalyBodyWorkout | Combat 02 | TotalyBodyWorkout | Dance 02 | | |
| 20:00 | Boxen für Anfänger | TotalyBodyWorkout | Dance 02 | Basic Stretching | Dance 02 | | |
| 20:30 | Boxen für Anfänger | Combat 02 | Dance 02 | Combat 01 | Pilates 03 | | |