GROUP FITNESS PLAN

KURSRAUM 1

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
G'sund & Fit 09:00 – 10:00 Elke		**Wohlgefühl für Rücken, Nacken & Schultern** 09:00 - 10:00 Elke			**Wohlgefühl für Rücken, Nacken & Schultern** 09:00 - 10:00 Stefan	
		JUMPING Fitness Easy 10:15 – 11:15 Stefan		**JUMPING Fitness Easy** 10:00 – 11:00 Christoph	**JUMPING Fitness** 10:15 - 11:15 Stefan	**Kraft- & Ausdauerzirkel** 10:15 - 11:15 Samy & Stefan
JUMPING Fitness Easy 16:15 - 17:15 Christoph	**JUMPING Fitness** 16:15 - 17:15 Christoph	**JUMPING Fitness Kids** 16:00 - 16:45 Michi	**JUMPING Fitness Easy** 16:30 - 17:30 Marco			
Kraft- & Ausdauerzirkel 17:30 - 18:30 Marco	**Pilates** 17:30 - 18:30 Johanna	**Fascial Fit & Stretch** 17:00 – 18:00 Marco	**JUMPING Fitness** 17:45 - 18:45 Samy			**JUMPING Fitness** 17:00 - 18:00 Petra
JUMPING Fitness 18:45 - 19:45 Susi	**JUMPING Fitness** 18:45 - 19:45 Andrea	**JUMPING Fitness** 18:15 - 19:15 Marco	**Wohlgefühl für Rücken, Nacken & Schultern** 19:00 - 20:00 Christoph			
JUMPING Fitness 20:00 - 21:00 Stefan	**Kraft- & Ausdauerzirkel** 20:00 - 21:00 Marco	**JUMPING Fitness** 19:30 - 20:30 Natalie	**JUMPING Fitness** 20:15 - 21:15 Christoph			

KURSRAUM 2

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
				Yin Yoga 08:45 - 09:45 Christoph		
		Bauch, Beine, Po Easy 15:45 - 16:45 Andrea		**G'sund & Fit** 14:30 – 15:30 Petra NEU!		
Pilates 17:30 - 18:30 Christoph	**Yin Yoga** 17:30 - 18:30 Christoph	**Bauch, Beine, Po** 17:00 - 18:00 Susi	**Bauch, Beine, Po** 17:45 - 18:45 Andrea			
Bauch, Beine, Po Langhantel 19:00 - 20:00 Natalie	**Bauch, Beine, Po Spezial** 18:45 - 19:45 Marco	**H.I.I.T & Stretch** 18:15 – 19:15 Christoph	**H.I.I.T & Stretch** 19:00 - 20:00 Susi			
		M.A.X 19:30 – 20:30 Christoph				

ATHLETIC ZONE

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Athletic Performance 17:30 - 18:30 Susi NEU!	**Athletic Performance** 09:00 – 10:00 Elke NEU!					
Athletic Performance 18:45 – 19:45 Marco	**Athletic Hyrox** 17:30 – 18:30 Samy	**Athletic Performance** 18:15 – 19:15 Samy	**Athletic Hyrox** 17:45 – 18:45 Marco			