

# GROUP FITNESS PLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>Pilates</b> 07:00 - 08:00 Elke <b>Kursraum 1</b>	<b>Athletic Performance</b> 09:00 - 10:00 Marco <b>Athletic Zone</b>	<b>Wohlfühl für Rücken, Nacken &amp; Schultern</b> 09:00 - 10:00 Natalie <b>Kursraum 1</b>	<b>HYROX</b> 06:30 - 07:30 Marco <b>Athletic Zone</b>	<b>Yin Yoga</b> 08:45 - 09:45 Petra <b>Kursraum 2</b>	<b>Wohlfühl für Rücken, Nacken &amp; Schultern</b> 09:00 - 10:00 Stefan <b>Kursraum 1</b>	<b>Kraft- &amp; Ausdauerzirkel</b> 10:15 - 11:15 David <b>Kursraum 1</b>
<b>G'sund &amp; Fit</b> 09:00 - 10:00 Elke <b>Kursraum 1</b>	<b>Athletic Kids</b> 16:15 - 17:15 Nadine <b>Athletic Zone</b>	<b>JUMPING Kids</b> 16:00 - 16:45 Susi <b>Kursraum 1</b>	<b>JUMPING Fitness Easy</b> 16:30 - 17:30 Marco <b>Kursraum 1</b>	<b>JUMPING Fitness Easy</b> 10:00 - 11:00 Petra <b>Kursraum 1</b>	<b>JUMPING Fitness</b> 10:15 - 11:15 Stefan <b>Kursraum 1</b>	<b>Athletic Fitness</b> 17:00 - 18:00 Marco <b>Athletic Zone</b>
<b>JUMPING Fitness Easy</b> 16:15 - 17:15 Petra <b>Kursraum 1</b>	<b>Pilates</b> 17:30 - 18:30 Johanna <b>Kursraum 1</b>	<b>Pilates</b> 17:00 - 18:00 Elke <b>Kursraum 1</b>	<b>Pilates</b> 17:45 - 18:45 Christoph <b>Kursraum 1</b>	<b>CROSS Athletics</b> 16:45 - 17:45 David <b>Athletic Zone</b>		
<b>Pilates</b> 16:15 - 17:15 David <b>Kursraum 2</b>	<b>Yin Yoga</b> 17:30 - 18:30 Andrea <b>Kursraum 2</b>	<b>Bauch, Beine, Po</b> 17:00 - 18:00 Susi <b>Kursraum 2</b>	<b>Bauch, Beine, Po</b> 17:45 - 18:45 Andrea <b>Kursraum 2</b>			
<b>Athletic Performance</b> 16:15 - 17:15 Marco <b>Athletic Zone</b>	<b>HYROX</b> 17:30 - 18:30 Marco <b>Athletic Zone</b>	<b>CROSS Athletics</b> 17:00 - 18:00 David <b>Athletic Zone</b>	<b>HYROX</b> 17:45 - 18:45 Marco <b>Athletic Zone</b>			
<b>Kraft- &amp; Ausdauerzirkel</b> 17:30 - 18:30 Marco <b>Kursraum 1</b>	<b>JUMPING Fitness</b> 18:45 - 19:45 Andrea <b>Kursraum 1</b>	<b>JUMPING Fitness</b> 18:15 - 19:15 Marco <b>Kursraum 1</b>	<b>Wohlfühl für Rücken, Nacken &amp; Schultern</b> 19:00 - 20:00 Christoph <b>Kursraum 1</b>			
<b>Pilates</b> 17:30 - 18:30 Petra <b>Kursraum 2</b>	<b>Bauch, Beine, Po - Spezial</b> 18:45 - 19:45 Natalie <b>Kursraum 2</b>	<b>H.I.I.T. &amp; Stretch</b> 18:15 - 19:15 Christoph <b>Kursraum 2</b>				
<b>Athletic Performance</b> 17:30 - 18:30 Stefan <b>Athletic Zone</b>	<b>HYROX</b> 18:45 - 19:45 Marco <b>Athletic Zone</b>	<b>Athletic Performance</b> 18:15 - 19:15 David <b>Athletic Zone</b>				
<b>JUMPING Fitness</b> 18:45 - 19:45 Stefan <b>Kursraum 1</b>		<b>M.A.X. mit dem Stepper</b> 19:30 - 20:30 Christoph <b>Kursraum 2</b>				
<b>Bauch, Beine, Po - Spezial</b> 18:45 - 19:45 Natalie <b>Kursraum 2</b>						
<b>Athletic Performance</b> 18:45 - 19:45 Marco <b>Athletic Zone</b>						

