

GROUP FITNESS PLAN

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

