

## MONTAG

09:00 – 10:00  
BBP-Special  
Nicola

10:00 – 11:00  
Wirbelsäulengym  
Nicola

11:00 - 12:00  
Yoga  
Bei

17:00 – 18:00  
BBP-Special  
Olivia

18:00 – 19:00  
Langhanteltraining  
Nicola

19:00 – 20:00  
HIIT  
Simon

20:00 – 21:00  
Pilates  
Birgit

## DIENSTAG

09:00 - 10:00  
Pilates  
Birgit

10:00 - 11:00  
FitnessCardioMix  
Gesä

11:00 – 12:00  
Wirbelsäulengym  
Gesä

17:00 – 18:00  
Wirbelsäulengym  
Nicola

18:00 – 19:00  
Step  
Nicola

19:00 – 20:00  
Workout +  
Stefanie

20:00 – 21:00  
Yoga  
Bettina/Katrin

## MITTWOCH

10:00 – 11:00  
Workout +  
Gesine

17:00 – 18:00  
Pilates  
Birgit

18:00 – 19:00  
Wirbelsäulengym  
Birgit

19:00 – 20:00  
Workout +  
Olivia

20:00 – 21:00  
Langhanteltraining  
Nicola

## DONNERSTAG

10:00 – 11:00  
Wirbelsäulengym  
Nicola

11:00 – 12:30  
Qi Gong  
Maren

18:00 – 19:00  
Yoga  
Bettina

19:00 – 20:00  
FitnessCardioMix  
Gesine

20:00 – 21:00  
Fight Club  
Michael

## FREITAG

09:00 - 10:00  
Yoga  
Bei

10:00 – 11:00  
Workout  
Gesä

18:00 – 19:00  
HIIT  
Simon

18:00 – 19:00  
IC Classic I  
Kathrin

17:00 – 18:00  
Muskelaufbau

18:00 – 19:00  
Kraftausdauer

## SAMSTAG

Kurs-Special  
Siehe Aushang

Kursplan gültig ab  
24.09.2018

## SONNTAG

10:30 - 11:30  
FitnessCardioMix

11:30 – 12:15  
Bauch & Relax

## CYCLING

18:00 – 19:30  
IC Classic Intervalle  
Olivia

19:00 – 20:00  
IC Classic I  
Kathrin

18:00 – 19:00  
IC Intervalle  
Konstantin

19:00 – 20:00  
IC Classic II  
Konstantin

10:00 – 11:00  
IC Classic Einsteiger  
Olivia

## SONNTAG

10:15 – 11:45  
IC Classic I & II  
Olivia/Konstantin

## FUNCTIONAL TRAINING

18:00 – 19:00  
Kraftausdauer

19:00 – 20:00  
Athletik

19:00 – 20:00  
Kraftausdauer

20:00 – 21:00  
Muskelaufbau

## SONNTAG

12:00 – 13:00  
Athletik