

| MONTAG | | DIENSTAG | | MITTWOCH | | DONNERSTAG | | FREITAG | | SAMSTAG | |
|------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|--|---------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|---------------------------|---------------------------|-------------------------|------------------------------------|--------------------|
| GYM 1 | GYM 2 | GYM 1 | GYM 2 | GYM 1 | GYM 2 | GYM 1 | GYM 2 | GYM 1 | GYM 2 | GYM 1 | GYM 2 |
| 09:00-10:00 BELEGT | ZUR FREIEN NUTZUNG | 09:30-10:30 BELEGT | ZUR FREIEN NUTZUNG | ZUR FREIEN NUTZUNG | ZUR FREIEN NUTZUNG | 09:30-10:30 BELEGT | ZUR FREIEN NUTZUNG | 09:00-10:00 BELEGT | ZUR FREIEN NUTZUNG | 10:30-11:30 FITJUMP | ZUR FREIEN NUTZUNG |
| 11:00-12:00 REHA-SPORT | ZUR FREIEN NUTZUNG | 10:30-11:30 WORKOUT 50+ | ZUR FREIEN NUTZUNG | 10:45-11:45 REHA-SPORT | 10:00-11:45 BELEGT | 11:00-12:15 PILATES | ZUR FREIEN NUTZUNG | 10:00-12:15 BELEGT | ZUR FREIEN NUTZUNG | 11:45-13:15 FUNCTIONAL-TRAINING | ZUR FREIEN NUTZUNG |
| 13:00-14:00 BELEGT | ZUR FREIEN NUTZUNG | ZUR FREIEN NUTZUNG | ZUR FREIEN NUTZUNG | 11:50-12:50 REHA-SPORT | ZUR FREIEN NUTZUNG | 13:00-14:00 BELEGT | ZUR FREIEN NUTZUNG | ZUR FREIEN NUTZUNG | ZUR FREIEN NUTZUNG | ZUR FREIEN NUTZUNG | ZUR FREIEN NUTZUNG |
| ZUR FREIEN NUTZUNG | ZUR FREIEN NUTZUNG | ZUR FREIEN NUTZUNG | 17:30-18:30 BELEGT | 13:00-15:15 BELEGT | 16:50-17:50 HYROX® | ZUR FREIEN NUTZUNG | ZUR FREIEN NUTZUNG | ZUR FREIEN NUTZUNG | ZUR FREIEN NUTZUNG | SONNTAG | |
| ZUR FREIEN NUTZUNG | 17:20-18:20 HYROX® BEGINNER | 17:30-18:30 BODY PUMP® | 18:45-19:30 SPANISCH (IM BODENRAUM) | 16:30-17:45 BELEGT | 18:00-19:00 HYROX® BEGINNER | 17:30-18:30 FITJUMP | 17:30-18:30 BELEGT | ZUR FREIEN NUTZUNG | 17:15-18:15 YIN-YOGA | GYM 1 | GYM 2 |
| 18:30-19:30 FUNCTIONAL-TRAINING | 18:30-19:30 REHA-SPORT | 18:45-19:45 INDOOR-CYCLING | 19:00-19:50 PILATES | 18:00-19:00 PILATES | 19:10-20:00 VINYASA-YOGA | 18:40-19:40 INDOOR-CYCLING | 18:40-19:40 REHA-SPORT | 18:15-19:15 BODY PUMP® | ZUR FREIEN NUTZUNG | 11:00-12:00 BODY PUMP® | ZUR FREIEN NUTZUNG |
| 20:00-21:00 BELEGT | ZUR FREIEN NUTZUNG | 19:50-21:15 BOXEN | 20:00-21:00 BELEGT | 19:10-20:10 FITJUMP | 20:15-21:30 KARATE*** (UNTERSTUFE) | 19:50-20:50 BELEGT | 19:50-20:50 HYROX® | 19:30-21:30 BELEGT | ZUR FREIEN NUTZUNG | ZUR FREIEN NUTZUNG | ZUR FREIEN NUTZUNG |

***ANMELDUNG UNTER 01752481487