

## Montag

17:30 bis 18:30  
**Bootcamp**

18:30 bis 20:00  
**Pilates Cardio  
Workout**

## Dienstag

10:00 bis 11:00  
**Rückenfit**

11:00 bis 11:30  
**Stretch & Relax**

17:25 bis 17:55  
**Bodycircuit**

18:00 bis 19:15  
**Langhanteltraining**

19:15 bis 20:15  
**Spin Bike**

## Mittwoch

17:30 bis 18:30  
**Rückenfit**

18:30 bis 20:00  
**Power Yoga**

## Donnerstag

10:00 bis 11:00  
**Koordinatives  
Rückentraining**

17:30 bis 18:00  
**Bauchkiller**

18:00 bis 19:30  
**Yoga Fokus:  
Faszientraining**

19:30 bis 20:30  
**Box Fit**

## Freitag

17:30 bis 18:45  
**Langhanteltraining**

18:45 bis 19:45  
**Spin Bike**