

KURSPLAN



MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
09:30 - 10:15 RÜCKEN-FIT	09:30 - 10:30 BODY PUMP	09:30 - 10:15 FIT-MIX	09:30 - 10:15 B.O.P	09:30 - 10:15 FIT-MIX	13:30 - 14:30 BODY PUMP	12:00 - 13:00 STEP
10:15 - 11:00 FATBURNER	10:30 - 11:15 B.O.P	10:00 - 10:30 TRX WORKOUT	10:15 - 11:00 ZUMBA	10:15 - 11:00 PILATES	14:30 - 15:00 CXWORX	13:00 - 14:00 B.O.P
16:30 - 17:30 WIRBELSÄU LENGYMNA	17:00 - 18:00 FIT-MIX	10:00 - 10:30 ZIRKEL- TRAINING	17:00 - 17:30 TRX WORKOUT	17:00 - 18:00 BODY PUMP	15:00 - 16:00 PILATES	14:00 - 15:00 ZUMBA
17:30 - 18:00 BAUCH X- PRESS	18:00 - 19:00 TAE BO	10:15 - 11:00 BODY BALANCE	17:00 - 18:00 BODY COMBAT	18:00 - 18:30 CXWORX		15:00 - 16:00 POWER- YOGA
18:00 - 18:30 TRX WORKOUT	19:00 - 20:00 BODY PUMP	10:30 - 11:00 TRX WORKOUT	17:30 - 18:00 IRON QUBE WORKOUT	18:30 - 19:30 B.O.P		
18:00 - 19:00 BODY PUMP	19:30 - 20:00 TRX WORKOUT	17:00 - 18:00 RÜCKEN-FIT	18:00 - 18:30 TRX WORKOUT			
18:30 - 19:15 IRON QUBE WORKOUT	20:00 - 20:30 CXWORX	18:00 - 19:00 IRON QUBE - BODY	18:00 - 19:00 BODY PUMP			
19:00 - 20:00 B.O.P	20:30 - 21:30 DEEPWORK	18:00 - 19:00 FIT-MIX	18:30 - 19:00 IRON QUBE WORKOUT			
19:15 - 19:45 TRX WORKOUT		19:00 - 20:00 ZUMBA	19:00 - 20:00 ZUMBA			
20:00 - 21:00 ZUMBA		20:00 - 21:00 BODY ATTACK	20:00 - 21:00 BODY PUMP			

AUFBAU & KRAFT

BAUCH X-PRESS

30 Minuten Powerbauchworkout

BODY PUMP

Langhantelprogramm zu energiegeladener Musik

CXWORX

CXWORX® ist die revolutionäre Art und Weise, den Core zu trainieren. Basierend auf den neuesten wis ...

AUSDAUER & FITNESS

BODY COMBAT

Elemente der Selbstverteidigung in einer motivierenden Choreographie

FIT-MIX

Kombination aus Cardio- und Krafttraining

TAE BO

Tae Bo gehört heute zu den beliebtesten Fitness-Sportarten auf der Welt. Das ist kein Wunder, denn ...

TRX WORKOUT

Das TRX Training ist das beste Workout-System, das die Schwerkraft und Dein eigenes Körpergewicht e ...

IRON QUBE WORKOUT

Ein dynamisches Zirkeltraining das Deinen ganzen Körper fordert und in Bewegung hält. Das Training ...

BODY ATTACK

BODYATTACK® ist das sportinspierte Cardio-Workout zum Aufbau von Kraft und Ausdauer. In diesem ho ...

FATBURNER

Mit diesem abwechslungsreichen Intervalltraining baust Du Muskeln auf und trainierst hervorragend De ...

IRON QUBE - BODY BLAST

Ein dynamisches Zirkeltraining das Deinen ganzen Körper fordert und auf maximalem Energieverbrauch b ...

KÖRPER & GEIST

BODY BALANCE

Kombination aus Yoga, Tai Chi und Pilates zur besseren Beweglichkeit

POWER-YOGA

Dehnt und kräftigt die Muskulatur in Verbindung mit Meditation

PILATES

Pilates zählt seit Jahrzehnten zu den effektivsten Methoden, seinen Körper zu trainieren. Pilates ...

DEEPWORK

deepWORK™ ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannte ...

LES MILLS
BODYCOMBAT™



LES MILLS
BODYPUMP™

LES MILLS
BODYBALANCE™