

Zeit / Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7:15- 8:00 Uhr		Morning Workout mit Chris			Morgen Kracher mit Tosca
8:15-9:00 Uhr					
9.00-09.55 Uhr		Pilates mit Britta			
10.00-10.55 Uhr	Indoor Cycling mit Stefan	Bauch-Beine-Po und Rücken mit Britta	Rückenkurs mit Chris	Bauch-Beine-Po und Rücken mit Stefan	Pilates mit Britta
11.00-11.55 Uhr	Stretch & Relax mit Tosca		Hatha-Yoga mit Britta	Entspannungs Yoga mit Tosca	
15:00 – 16:00 Uhr					
16:00 – 16:30 Uhr					
16:30-17:00 Uhr		HIIT mit Lorena		Power Core mit Susan	
17.00-17.55 Uhr	Rückenkurs mit Chris		Rückenkurs mit Chris		Rückenkurs mit Chris
18.00-18.55 Uhr	Power Rückenkurs mit Lorena	Hatha-Yoga mit Britta	Rehathletics mit Chris	„A la Chef“ mit Stefan	
19.00-19.55 Uhr	Dance- Workout mit Lorena	TRX mit Lorena	Pilates mit Verena	Body Pump mit Susan	
20.00-20.55 Uhr			(Indoor Cycling) mit Verena		