

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

**10:30 UHR**

WIRBELSÄULEN  
GYMNASTIK

**08:30 UHR**

FUNCTIONAL  
ZIRKEL

**10:30 UHR**

GELENK  
MOBILISATION

**11:00 UHR**

LANGHANTEL-  
TRAINING

**17:00 UHR**

INDOOR CYCLING

**18:00 UHR**

PILATES  
•  
INDOOR CYCLING

**18:00 UHR**

BAUCH, BEINE,  
PO

**18:00 UHR**

CORE WORKOUT  
•  
INDOOR CYCLING

**18:00 UHR**

SCHLINGEN-  
TRAINING

**18:00 UHR**

FITNESSBOXEN  
•  
BODYWEIGHT  
•  
INDOOR CYCLING

**18:15 UHR**

FATBURNER

**19:00 UHR**

RÜCKENFIT

**19:00 UHR**

POWER YOGA  
•  
STEP CARDIO

**19:00 UHR**

FUNCTIONAL  
ZIRKEL  
•  
INDOOR CYCLING

**19:00 UHR**

YIN YOGA

**21:15 UHR**

AHS - SQUASH  
TRAINING

**21:15 UHR**

AHS - SQUASH  
TRAINING

NICHT IM  
MITGLIEDSBEITRAG  
ENTHALTEN