

Ab April 2025

# AKTUELLER KURSPLAN

| TAG/ZEIT    | MONTAG               | DIENSTAG                       | MITTWOCH                            | DONNERSTAG                              | FREITAG        |
|-------------|----------------------|--------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------|----------------|
| 8.00 - 8.45 |                      |                                |                                     | TRX                                     |                |
| 9.00-9.45   |                      | Core Training                  | Ab Mai:<br>Yoga unterm<br>Kraftbaum | Betreutes<br>Training                   |                |
| 10.00-10.45 |                      | BBP                            | Omina Zirkel<br>Training            | Rückenschule                            |                |
| 11.00-12.00 | ZUMBA                |                                | TRX                                 |                                         |                |
| 16.30-17.30 |                      | 17.00-18.00<br>ZUMBA           |                                     | BBP                                     | Indoor Cycling |
| 18.00-19.00 | HERZBLUT             | Ab Mai:<br>18.30-19.30<br>Yoga | HERZBLUT                            | 18.30-19.15<br>Omnia Circle<br>Training |                |
| 19.00-19.30 | Stretch and<br>Relax | 19.30-20.15<br>TRX             | Core Training                       | 19.30-20.15<br>Selbst-<br>verteidigung  |                |
| 20.30-21.00 |                      | PMR                            |                                     |                                         |                |

Alle Kurse nach Anmeldung über die MySports App oder im Studio