

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	 9:00–10:30 Zirkeltraining	 8:30–9:00 Stuhl Gymnastik	vorübergehend vormittags geschlossen	 9:00–10:00 Rückenkurs	
 9:30–11:30 Zirkeltraining	 10:30–11:30 Yoga sanft	 9:30–10:30 Yoga sanft		 10:00–12:00 Zirkeltraining	10:00–10:30 Workout 10:30–11:00 Core Training
		 11:00–12:00 Rückenkurs			 11:00–12:00 Zirkeltraining
 15:15–16:00 Pilates		 12:00–13:00 Zirkeltraining entfällt aktuell	 15:15–16:00 Pilates	 15:00–15:55 Dance Moves	
 16:00–18:00 Zirkeltraining	 16:30–19:00 Zirkeltraining	 16:30–17:30 Rücken-zirkel	 16:00–18:00 Zirkeltraining	 16:00–18:00 Zirkeltraining	
 18:00–19:00 Yoga Hatha/flow		 17:30–18:30 Nordic/Walking	 18:00–18:30 Bauch/Beine/Po	 18:00–19:00 Piloxing	
 19:05–19:35 Fatburner/BBP	 19:00–19:45 Workout	 18:00–18:45 Pilates	 18:30–19:30 Yoga Hatha/ flow		
 19:45–20:45 Pilates	 19:55–21:00 Dance Moves		 19:45–20:45 Yoga Beginner (externer Kurs, Liste)		