

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00					<b>HIIT</b>
08:30			<b>HIIT</b> Jannik 30min	<b>Funktionsgymnastik für Männer</b> Uschi 45min	Jannik 30min
09:00	<b>Hocker-Gymnastik</b> Uschi 30min	<b>Schulter/Nacken</b> Uschi 30min			<b>Schulter/Nacken</b> Wahab 30min
09:30			<b>Hocker-Gymnastik</b> Uschi 30min	<b>Rückengymnastik</b> Uschi 45min	
10:00	<b>Fit &amp; Stretch</b> Uschi 45min	<b>Hüfte/Knie</b> Uschi 30min			<b>Hüfte/Knie</b> Wahab 30min
10:30			<b>Faszien-Kurs</b> Uschi 45min	<b>Balance-Training</b> Daniel 30min	
11:00	<b>Funktionstraining für den ganzen Körper</b> Wahab 45min	<b>Rückengymnastik</b> Samia 45min			<b>Rückengymnastik</b> Wahab 30min
11:30					
16:00		<b>Bauch-Beine-Po</b> Samia 30min	<b>Funktionstraining für den ganzen Körper</b> Wahab 45min	<b>Pilates</b> Samia 45min	<b>Mobilisierung für Anfänger</b> Tim 45min
16:30					
17:00		<b>Pilates</b> Samia 45min	<b>Animal Athletics</b> Maurice 30min	<b>Bauch-Beine-Po</b> Jannik 45min	<b>FZ-Zirkel</b> Tim 45min
17:30	<b>FZ-Zirkel</b> Tim 45min				
18:00		<b>Balance-Training</b> Daniel 30min	<b>Mobilisierung für Anfänger</b> Tim 45min	<b>Capoeira</b> Kevin 45min	
18:30	<b>Rückengymnastik</b> Samia 45min				
19:00			<b>Full Body Workout</b> Jannik 45min		
19:30	<b>Kräftigung &amp; Mobilisierung für Läufer</b> Wahab 30min				
20:00					