

Group- & Fitness-Programm

Montag	10.15	Fit mit 60+	Lena	55	Arena
	12.15	Tabata	Tim	30	Arena
	18.30	DEEPWORK®	Chregi	55	Arena
	NEU 19.00	Indoor Cycling⁵	Werner	75	Cycling
	19.30	Vinyasa Yoga	Youngju	60	Arena
Dienstag NEU	08.45	Power Plate®^{1,2}	Bettina	20	Power Plate
	09.00	Indoor Cycling^{1,5}	René	75	Cycling
	09.15	bellicon® JUMPING¹	Pia	55	Arena
	12.15	Fle-xx⁴	Yanic	20	Fle-xx
	18.30	TRX® Suspension Training	Lea	55	Arena
	19.45	Tabata	Jonas	30	Arena
Mittwoch NEU	08.45	TRX® Suspension Training¹	Simone	55	Arena
	12.15	Power Plate®²	Jonas / Ädu	20	Power Plate
	18.00	Skillcourt® Battle³	Lena	20	Skillcourt
	19.00	Fle-xx⁴	Alina	20	Fle-xx
	NEU 19.00	Indoor Cycling⁵	Martina / Manuel	75	Cycling
	19.30	Bewegte Rückbildung	Cathy	55	Arena
	Donnerstag NEU	09.00	Hatha Yoga¹	Sophia	55
12.15		Skillcourt® Battle³	Tim	20	Skillcourt
18.30		BODYART®	Simone	55	Arena
NEU 18.30		Indoor Cycling⁵	Andrea / Vanessa	75	Cycling
19.30		BODYPUMP™	Jeannine	75	Arena
Freitag	09.15	Pilates¹	Cathy	55	Arena
	20.00	Power Plate®²	Team	20	Power Plate
Samstag	10.00	Skillcourt® Battle³	TEAM	20	Skillcourt
Sonntag NEU	09.30	Indoor Cycling⁵	TEAM	75	Cycling

¹ Kinderbetreuung von **08.30 – 11.00 Uhr**
² **max. 3 Teilnehmer** (Anmeldepflicht über APP)
³ **max. 5 Teilnehmer** (Anmeldepflicht über APP)
⁴ **max. 8 Teilnehmer** (Anmeldepflicht über APP)
⁵ bis 28.03.2024

