

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:15 - 10:15 / Raum I <b>Bodyweight</b> ##	10:15 - 11:15 / Raum I <b>Bodyforming</b> #	08:30 - 12:30 / Fläche <b>Herzsport*</b> #	15:30 - 16:30 / Raum III 16:30 - 18:00 / Raum III <b>Videoclip Dancing**</b>	09:15 - 10:15 / Raum I <b>Step II</b> ###	10:15 - 11:15 / Raum I <b>Jumping Fitness</b> ##	10:00 - 11:00 / Raum I <b>Rückenfit</b> #
18:00 - 19:30 / Raum II <b>Videoclip Dancing**</b>	10:30 - 11:45 / Raum III <b>Yoga***</b> ##	17:15 - 18:15 / Raum I <b>Bodyforming</b> ##	17:30 - 18:30 / Raum I <b>Rückenfit</b> #	10:15 - 11:15 / Raum I <b>Rückenfit</b> #	11:15 - 12:15 / Raum I <b>Langhantel Fit</b> #	11:00 - 12:00 / Raum I <b>Indoor Cycling</b> ##
16:45 - 17:30 / Raum I 17:30 - 18:15 / Raum I <b>Reha*</b> #	16:30 - 18:00 / Raum III 18:00 - 19:00 / Raum III <b>Videoclip Dancing**</b>	17:30 - 18:30 / Raum III <b>Choreo Dance</b> #	18:30 - 19:30 / Raum I <b>Zumba***</b> #	17:15 - 18:15 / Raum I <b>Bodyforming</b> ##		
17:00 - 18:30 / Raum III 18:30 - 20:00 / Raum III <b>Yoga</b> # + ##	17:45 - 19:15 / Raum II <b>Choreo Dance</b> #	18:15 - 19:15 / Raum I <b>Jumping Fitness</b> ##	18:30 - 20:00 / Raum III <b>Yoga</b> ##	18:15 - 19:15 / Raum I <b>Functional Workout</b> ##		
18:15 - 19:15 / Fläche <b>Iron Cube</b> ###	18:15 - 19:00 / Fläche <b>Precor Fit</b> ##	18:15 - 19:00 / Raum II <b>Reha*</b> #		18:15 - 19:15 / Raum III <b>Box Circuit</b> ##		
18:15 - 19:15 / Raum I <b>Indoor Cycling</b> ##	19:00 - 20:00 / Raum III <b>Box Circuit</b> ##	18:15 - 19:00 / Fläche <b>Precor Fit</b> ##				
20:15 - 21:30 / Raum III <b>Krav Maga</b> ###	19:15 - 20:15 / Raum I <b>Body Workout</b> ##	19:00 - 20:00 / Raum III <b>Thai Boxen</b> ##				



- ## geringe Belastung
- ### mittlere Belastung
- #### hohe Belastung

\*) mit ärztlicher Verordnung

\*\*\*) zus. Tanzvertrag notwendig.  
Für Kinder & Jugendliche  
von 8 bis 21 Jahren

\*\*\*\*) in ungeraden Kalenderwochen

Gültig ab 15.04.2024

weitere Infos: [www.wtcsports.de](http://www.wtcsports.de)