

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:15 - 10:15 / Raum I Bodyweight #	10:15 - 11:15 / Raum I Bodyforming #	08:30 - 13:45 / Fläche Herzsport* #	10:00 - 11:00 / Raum I Pilates** #	09:15 - 10:15 / Raum I Step II #	10:15 - 11:15 / Raum I Jumping Fitness #	10:00 - 11:00 / Raum I Rückenfit #
16:00 - 16:45 / Raum I Reha* #	10:30 - 11:30 / Raum III Pilates*** #	17:15 - 18:00 / Fläche Precor Fit** #	17:15 - 18:00 / Fläche Precor Fit*** #	10:15 - 11:15 / Raum I Rückenfit #	11:15 - 12:15 / Raum I Langhantel Fit #	11:00 - 12:00 / Raum I Indoor Cycling #
17:00 - 17:45 / Raum I Reha* #	10:30 - 11:45 / Raum III Yoga** #	17:15 - 18:15 / Raum I Bodyforming #	17:30 - 18:30 / Raum I Rückenfit #	17:15 - 18:15 / Raum I Bodyforming #		
17:00 - 18:30 / Raum III Yoga #	17:00 - 17:45 / Fläche Precor Fit #	17:30 - 19:00 / Raum III Choreo Dance #	18:30 - 19:30 / Raum I Zumba #	18:15 - 19:15 / Raum I Functional Workout #		
18:15 - 19:15 / Fläche Iron Cube #	17:45 - 18:45 / Raum II Choreo Dance #	18:15 - 19:15 / Raum I Jumping Fitness #	18:30 - 20:00 / Raum III Yoga #	18:15 - 19:15 / Raum III Box Circuit #		
18:15 - 19:15 / Raum I Indoor Cycling #	18:15 - 19:15 / Raum I Push & Pull #	18:15 - 19:00 / Raum II Reha* #	# geringe Belastung # mittlere Belastung # hohe Belastung			
18:30 - 20:00 / Raum III Yoga #	19:00 - 20:00 / Raum III Box Circuit #	19:00 - 20:00 / Raum III Thai Boxen #				
20:15 - 21:30 / Raum III Krav Maga #	19:15 - 20:30 / Raum I Athletic Club #					

Gültig ab 01.09.2025

weitere Infos: www.wtcsports.de

 geringe Belastung
 mittlere Belastung
 hohe Belastung

*) mit ärztlicher Verordnung
 **) in ungeraden Kalenderwochen
 ***) in geraden Kalenderwochen

Gültig ab **01.09.2025**

weitere Infos: **www.wtcsports.de**