

Groupfitnessplan

AB 05. OKTOBER 2026



UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08:00	Functional HIIT	BODYART strength	Pilates	Bodypump	Functional HIIT	Crosstraining	08:30 Total Bodywork
09:00	Pilates	Total Bodywork	DEEPWORK	Pilates	BODYART medical	BODYART medical	09:30 Pilates
10:00	Rückenfit	Rückenfit	Dynamic Yoga Flow	Rückenfit	Step for all	ZUMBA	
17:00	Crosstraining	Pilates	Rückenfit	Burn & Tone			
18:00	Fight & Fun	Functional HIIT	Total Bodywork	Pilates	Bodypump		18:30 Vinyasa Yoga Flow
19:00	BODYART flow & stretch		ZUMBA	Yin Yoga Flow			



SPINNINGKURSE:

Dienstag: 09:00 18:30
 Donnerstag: 09:00 18:30
 Samstag: 08:30



Bitte um Anmeldung über unser App oder telefonisch 01/9793980.
 Mindestteilnehmeranzahl: 4 Alle Kurse werden von erfahrenen TrainerInnen geführt.



Body & Mind



BEWEGLICHKEIT ·
 BALANCE · ENERGIE



Ausdauer



KONDITION · HERZ-
 KREISLAUF · POWER



Kräftigung

KRAFT · STABILITÄT ·
 DEFINITION