

## GroupFitness Programm Herbst/Winter 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.30-9.25 <b>Power Toning</b> Sabine	8.00-8.55 <b>Rückenfit</b> Manuela	8.00-8.55 <b>Power Toning</b> Manuela	8.00-8.55 <b>BODYART Flow</b> Sonja	8.00-8.55 <b>HOT IRON</b> Sabine		
9.30-10.25 <b>Power Yoga</b> Sabine	9.00-9.55 <b>HOT IRON</b> Manuela	9.00-9.55 <b>TRX Stability</b> Manuela		9.30-10.25 <b>Pilates</b> Sonja	9.30-10.00 <b>M.A.X.</b> Team	9.00-10.00 <b>Spinning<sup>HW</sup></b> Team
			10.00-10.55 <b>Spinning</b> Cornelia		10.05-11.00 <b>TRX Functional</b> Team	10.30-11.25 <b>Body &amp; Mind<sup>BM</sup></b> Team
18.00-18.55 <b>Step</b> Denise	18.00-18.55 <b>BODYART Flow</b> Sonja	17.45-18.45 <b>BODYART Postnatal<sup>Spezial</sup></b> Sonja	18.00-18.55 <b>Pilates</b> Inna	18.30-19.30 <b>Spinning<sup>HW</sup></b> Team		
19.00-19.30 <b>M.A.X.</b> Sonja	19.00-19.40 <b>QiGong</b> Sonja	19.00-19.55 <b>HOT IRON</b> Sabine	19.00-19.55 <b>Power Toning</b> Corina			
19.40-20.35 <b>TRX Strength &amp; Flow</b> Sonja			20.00-20.55 <b>ZUMBA</b> Sabine			



Spinning<sup>HW</sup> Herbst/Winter: Die Spinninglektionen am Freitag und Sonntag finden von Oktober bis März statt.  
 Body & Mind<sup>BM</sup> am Sonntagmorgen: Pilates, Power Yoga, BODYART, Yoga mit TRX, DAYO oder Yoga Flow. Details auf Webseite.  
 BODYART Postnatal: 1. Staffel vom 5.3.-23.4.2025, 2. Staffel vom 27.8.-15.10.2025