

| Montag | | Dienstag | | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|---|---|---|---|--|--|---|--|
| 08:00 - 08:45 Yoga mit Karin | | | | | | 08:00 - 08:45 Yoga mit Karin | | |
| 9:30 - 10:15 SPINNING mit Conny | | 09:00 - 09:45 Pilates mit Karin | | 09:00 - 09:45 Bauch Beine Po mit Conny | | 9:00 - 9:45 LES MILLS BODYPUMP mit Peter | | |
| | | | | | | | 10:30 - 11:30 AERIAL mit Oxana | 10:00 - 11:00 LES MILLS BODYPUMP mit Steffi |
| 12:15 - 12:45 LES MILLS GRIT mit Peter | | | | 12:15 - 12:45 LES MILLS GRIT mit Peter | | 12:15 - 12:45 LES MILLS GRIT mit Peter | | 11:15 - 12:00 Jumping mit Alina oder Jenny |
| | | | | 16:30 - 17:15 Wirbelsäulengymnastik mit Anja | 16:00 - 16:45 Pilates mit Anja | | | |
| | | 17:00 - 17:45 LES MILLS BODYPUMP mit Peter | | 17:30 - 18:15 Bauch Beine Po mit Jenny | 17:00 - 17:45 Pilates mit Anja | 17:30 - 18:15 Jumping mit Alina oder Jenny | | |
| 18:00 - 18:45 Full Body mit Laura | 18:00-19:00 SPINNING mit Karin | 18:00-18:45 Functional TRX mit Karin | 18:00-19:00 SPINNING mit Evi | 18:30 - 19:15 Jumping mit Jenny | 18:00-18:30 LES MILLS GRIT mit Ale | 18:30 - 19:30 LES MILLS BODYPUMP mit Steffi | | |
| 19:00 - 19:45 Jumping mit Katja | 19:00 - 19:45 Yoga mit Oxana/Karin | | | 19:30 - 20:30 LES MILLS BODYPUMP mit Steffi | 18:30 - 19:15 Mobility mit Karin oder Oxana | | | |
| 20:00 - 21:00 LES MILLS GRIT LES MILLS BODYPUMP mit Peter | | | | | 19:30 - 20:30 AERIAL mit Karin oder Oxana | | | |