

Zeit/ time	Montag/Monday			Dienstag/Tuesday			Mittwoch/Wednesday			Donnerstag/Thursday			Freitag/Friday		
	Haus/ house 55	Haus/ house 79	online Kurs	Haus/ house 55	Haus/ house 79	online Kurs	Haus/ house 55	Haus/ house 79	online Kurs	Haus/ house 55	Haus/ house 79	online Kurs	Haus/ house 55	Haus/ house 79	online Kurs
7:30															
8:00															
8:30															
9:00															
9:30															
10:00															
10:30															
11:00		FG			FG						FG			FG	
11:30															
12:00															
12:15	GMX											GMX			
12:30															
12:45															
13:00	GMX														
13:30															
14:00															
14:30		FG			FG						FG			FG	
14:45															
15:00															
15:30															
16:00															
16:15	Pilates														
16:30															
17:00															
17:15															
17:30	Pilates														
18:00															
18:15															
18:30															
18:45															
19:00															
19:15															
19:30															
20:00															

- Pilates Pilates
- EE Ersteinweisung freies
Gerätetraining/ Initial
Briefing
- FG freies Gerätetraining/ open
gym (24/7)
- GMX GMX online
- Yoga Yoga online
- Yoga am
Morgen Yoga am Morgen
- Rückenfit
online Rückenfit online
- Pilates Pilates online
- AKM Achtsamkeitsmedi-
tation

Anmeldung zu den Kursen bitte über unsere Website.

For registration to the classes please use our website.



Achtung: Alle Vorort-Kurse finden im Haus 55 statt.