	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Feiertage
07:00	7:15 - 8:00 ZIRKELTRAINING am Tower		7:15 - 8:00 ZIRKELTRAINING am Tower					
08:00				8:00 -9:00 BAUCH BEINE PO + Rücken				
09:00	9:00 - 10:00 ZIRKELTRAINING am Tower + Stretching	09:00-10:00 DYNAMIC PILATES	9:00 - 10:00 GYMMYnastics	9:15- 10:00 YOGA TRX	09:00-10:00 DYNAMIC PILATES			
10:00		10:00 - 10:30 Wirbelsäule + Core			10:00-10:30 Wirbelsäule + Core	10:30 - 11:30 BEACH SHAPE TRX	10:30 - 12:00 YOGA	
11:00							11:00- 12:00 Zirkeltraining am Tower	11:00 - 12:00 Zirkeltraining am Tower + Stretching
11:30						11.30- 12:00 STRECHTING		
12:00	12:15-12:45 Office Fit	12:15- 12:45 KraftAusdauer Express	12:15-12:45 Office Fit	12:15- 12:45 KraftAusdauer Express				
14:30					14:30 - 15:15 Zirkeltraining am Tower			
16:00						16:00 - 19:00 Tischtennis freies Spiel Kursraum	16:00 - 18:00 Tischtennis freies Spiel Kursraum	16:00 - 18:00 Tischtennis freies Spiel Kursraum
17:30		17:30 - 18:30 Fitness-Boxen						
18:00	18:00-19:00 GYMMYnastics		18:00-19:00 Fitness-Boxen	18:00-19:00 GYMMYnastics			18:00 -19:00 BODYSHAPING	18:00 - 19:00 Zirkeltraining am Tower + Stretching
19:00	19:00-20:00 FUNCTIONAL BODYWEIGHT	19:00-20:00 YOGA	19:00-20:00 BEACHSHAPE TRX	19:00 - 20:00 BODYSHAPING	19:00 - 20:00 TRX ZIRKEL am TOWER		19:15 - 20:00 YOGA TRX	
20:00	20:15 - 21:00 YOGA TRX	20:00 - 21:00 YOGA	20:00 - 20:30 Burning LEGS 20:30-21:00 Bauch EXPRESS	20:00 - 21:00 YOGA	20:00 - 20:30 Blackroll + Stretching			
21:00								