

Hybrid Kursplan 2025/26 – im Studio & per Stream nach Hause

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.15 – 10.00 Bauch-Beine-Po	9.15 – 10.00 Fit mit TRX® Kein Livestream	9.15 – 10.00 Indoor Cycling Kein Livestream	9.15 – 10.00 Pilates + Rücken	10.00 – 11.00 §20 Prävention Wirbelsäulen- gymnastik Kein Livestream
17.15 – 18.00 Pilates + Rücken	17.15 – 18.00 Piloxing® Booty Bauch-Beine-Po	17.15 – 18.00 Rückenfit	17.15 – 18.00 Vinyasa Yoga	17.15 – 18.00 Piloxing® Knockout/ HIIT-Workout
18.00 – 18.45 Piloxing®	18.00 – 18.45 Dance Aerobic / The Mix by Piloxing®	18.00 – 18.45 Thai Bo	18.00 – 18.45 Fitness-Boxen Kein Livestream	18.00 – 18.45 Indoor Cycling Kein Livestream
18.45 – 19.30 Fit mit TRX® Kein Livestream	18.45 – 19.30 DeepWork®	18.45 – 19.30 Bodywork Fit mit Langhantel		