Kursplan 2026/27 – 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**	
17.15 – 18.00 **Pilates + Rücken**	**17.15 – 18.00** **Rückenfit/ Wirbelsäulen-gymnastik**	**17.15 – 18.00** **Bauch-Beine-Po meets Piloxing® Booty**	**17.15 – 18.00** **Mobilisation + Flexibilitation**	**17.15 – 18.00** **Piloxing® Knockout/ HIIT Workout**
18.00 – 18.45 **Piloxing®**	**18.00 – 18.45** **DeepWork®**	**18.00 – 18.45** **Thai Bo**	**18.00 – 18.45** **Bodystyling**	**18.00 – 18.45** **Indoor Cycling** **Kein Livestream**
18.45 – 19.30 **Fit mit TRX®** **Kein Livestream**		**18.45 – 19.30** **Bodywork** **Fit mit Langhantel**		TURNGEMEINDE SCHWEINFURT 1848 e.V.