

BODY FIT					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09.00 - 09.50 Uhr Rücken Fit 60+	09.10 - 10.00 Uhr Rücken Fit	08.00 - 08.50 Uhr Kinesis Training	10.10 - 11.00 Uhr Body Compact	09.00 - 09.50 Uhr Dance Aerobic	09.15 - 10.05 Uhr Zumba Fitness
10.10 - 11.00 Uhr Body Compact	09.00 - 09.50 Uhr Aerobic *E	09.00 - 09.50 Uhr Fit Mix 60+	17.15 - 18.05 Uhr Zumba Gold *E	09.00 - 09.50 Uhr Step & BOP *E	10.15 - 11.05 Uhr Rücken Fit
18.10 - 19.00 Uhr Body Compact	18.50 - 19.40 Uhr Body Compact	09.10 - 10.00 Uhr Balance Fit	18.15 - 19.05 Uhr Rücken Fit	10.00 - 10.50 Uhr Rückenfit	Sonntag
19.05 - 19.55 Uhr Step & BOP *E		17.10 - 18.00 Uhr Step Aerobic	18.15 - 19.05 Uhr Zumba Fitness	18.15 - 19.05 Uhr Body Compact	
19.15 - 20.05 Uhr Zumba Gold		18.10 - 19.00 Uhr Body Compact			
19.15 - 20.05 Uhr Hula-Hoop Fitness		19.15 - 20.05 Uhr Zumba Fitness			
20.15 - 21.05 Uhr Rücken Fit					
20.15 - 21.05 Uhr Zumba Fitness					

BODY YOGA & PILATES					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09.10 - 10.00 Uhr Pilates *E	18.00 - 19.30 Uhr Yoga f.d. Rücken	NEU 11.00 - 11.50 Uhr Yoga mit dem Stuhl	09.15 - 10.05 Uhr Pilates	08.40 - 10.05 Uhr Yoga f.d.Rücken	09.10 - 10.00 Uhr Yoga Special
18.15 - 19.30 Uhr Hatha Yoga		14.30 - 16.00 Uhr Hatha Yoga	10.15 - 11.05 Uhr Yoga Special	15.30 - 17.00 Uhr Yin Yoga	
		17.30 - 18.45 Uhr Yin Yoga	18.15 - 19.05 Uhr Pilates Balance & Stability		
			19.15 - 20.05 Uhr Pilates *E		

BODY MED					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
18.20 - 19.10 Uhr Taiji Qi Gong	09.15 - 10.05 Uhr Gesund Fit	10.00 - 10.50 Uhr Gesund Fit	NEU 09.10 - 10.00 Uhr Gesund Fit Koordination		
19.20 - 20.10 Uhr Stretch & Mobility	10.10 - 10.45 Uhr Stretch & Mobility X-Pr	19.05 - 19.40 Uhr Stretch & Mobility X-Pr	19.15 - 19.50 Uhr Stretch & Mobility X-Pr		
	NEU 11.00 - 11.50 Uhr Gesund Fit ohne Matte				

BODY POWER					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
16.10 - 17.00 Uhr Iron Fit	17.15 - 18.00 Uhr Jumping Fitness	08.20 - 08.55 Uhr Sling Training f.d.Rücken *E	18.15 - 19.05 Uhr Indoor Cycling	09.00 - 09.50 Uhr Indoor Cycling	11.15 - 12.05 Uhr Jumping Fitness
17.00 - 17.50 Uhr Intervall Training	18.05 - 18.50 Uhr Sling Training	18.00 - 18.50 Uhr Indoor Cycling	18.15 - 19.05 Uhr Cross Training	17.00 - 17.50 Uhr The Functional Box	
17.15 - 18.05 Uhr Cross Training *E	18.15 - 19.05 Uhr Cross Training	18.15 - 19.05 Uhr Jumping Fitness	19.15 - 20.05 Uhr Strong Nation	17.00 - 17.50 Uhr Indoor Cycling	Sonntag
18.00 - 18.50 Uhr Indoor Cycling	18.15 - 19.05 Uhr Indoor Cycling	19.10 - 20.00Uhr The Functional Box		18.00 - 18.35 Uhr Intervall Training X-Pr	
18.15 - 19.05 Uhr Iron Fit	19.15 - 19.50 Uhr Indoor Cycling X-Pr *E	19.45 - 20.35 Uhr Bungee Fitness		18.15 - 19.05 Uhr Cross Training Outdoor	11.00 - 11.50 Uhr Indoor Cycling
19.00 - 19.50 Uhr The Functional Box					12.05 - 12.55 Uhr Jumping Fitness

BODY FIT					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09.15 - 10.05 Uhr Body Compact	10.20 - 11.10 Uhr Fix Mix 60 +	10.20 - 11.10 Uhr Step Aerobic	10.20 - 11.10 Uhr Balance Fit	09.15 - 10.05 Uhr Body Compact	NEU 10.00 - 10.50 Uhr Body Compact
17.30 - 18.20 Uhr Rücken Fit 50+	10.20 - 11.10 Uhr Rücken Fit	15.00 - 15.50 Uhr Rücken Fit	10.20 - 11.10 Uhr Dance Fitness *E		NEU 11.15 - 12.05 Uhr Zumba Fitness
18.10 - 19.00 Uhr Body Compact	17.10 - 18.00 Uhr Zumba Gold *E	NEU 16.15 - 17.05 Uhr Zumba Fitness *E	17.15 - 18.05 Uhr Jump & BOP		
19.15 - 20.05 Uhr Body Compact	18.15 - 19.05 Uhr Body Compact	17.15 - 18.05 Uhr Zumba Fitness	19.15 - 20.05 Uhr Body Compact		
20.00 - 20.50 Uhr Zumba Fitness	19.10 - 20.00 Uhr Zumba Fitness	18.15 - 19.05 Uhr Body Compact			Sonntag
	19.15 - 20.05 Uhr Body Compact	19.15 - 20.05 Uhr Rücken Fit			10.15 - 11.05 Uhr Dance Fitness
	19.15 - 20.05 Uhr Rücken Fit	20.15 - 21.05 Uhr Step & BOP			11.15 - 12.05 Uhr Body Compact
	20.10 - 21.00 Uhr Body Compact				

BODY YOGA & PILATES					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10.25 - 11.15 Uhr Yin Yoga	09.15 - 10.05 Uhr Yoga mit dem Stuhl	09.15 - 10.05 Uhr Pilates	09.15 - 10.05 Uhr Yoga f.d. Rücken	10.25 - 11.15 Uhr Pilates	09.00 - 09.50 Uhr Pilates
	09.15 - 10.05 Uhr Pilates	18.15 - 19.05 Uhr Pilates	19.10 - 20.30 Uhr Vinyasa Yoga	15.15 - 16.05 Uhr Yoga Special 14tg.	
	15.00 - 15.50 Uhr Yin Yoga			17.15 - 18.05 Uhr Vinyasa Yoga 14tg.	
	17.15 - 18.05 Uhr Vinyasa Yoga				
	18.15 - 19.05 Uhr Yin Yoga				

BODY MED					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09.25 - 10.15 Uhr Taiji Qi Gong		10.20-11.10 Uhr Gesund Fit	09.15 - 10.05 Uhr Gesund Fit	09.15 - 10.05 Uhr Stretch & Mobility	
15.10 - 16.00 Uhr Stretch&Mobility Faszien			10.20 - 11.10 Uhr Sensitive Cycling		
			18.15 - 19.05 Uhr Stretch & Mobility		

BODY POWER					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
16.20 - 17.10 Uhr Indoor Cycling	16.10 - 17.00 Uhr Indoor Cycling	09.15 - 10.05 Uhr Sling Training X-Pr	16.30 - 17.05 Uhr Sling Training X-Pr	15.15 - 16.05 Uhr Intervall Training 14tg.	10.30 - 11.05 Uhr Sling Training X-Pr
18.15 - 19.05 Uhr Jumping Fitness	18.10 - 19.00 Uhr Strong Nation	16.30 - 17.05 Uhr Sling Training X-Pr	17.15 - 18.05 Uhr Indoor Cycling	16.15 - 17.05 Uhr Iron Fit 14tg.	11.15 - 12.05 Uhr Indoor Cycling
18.15 - 19.05 Uhr Indoor Cycling	18.15 - 19.05 Uhr Indoor Cycling	17.15 - 18.05 Uhr Indoor Cycling	18.15 - 19.05 Uhr Indoor Cycling	16.15 - 17.05 Uhr Indoor Cycling	15.00 - 15.50 Uhr Strong Nation
18.30 - 19.05 Uhr Sling Training X-Pr	19.15 - 20.05 Uhr Indoor Cycling	18.15 - 19.05Uhr Intervall Training	18.15 - 19.05 Uhr Iron Fit	17.10 - 18.00 Uhr Iron Fit 14tg.	Sonntag
19.15 - 19.50 Uhr Intervall Training X-Pr	20.15 - 21.05 Uhr Sling Training	19.15 - 20.05 Uhr Indoor Cycling	18.15 - 19.05 Uhr Cross Training *E	17.15 - 18.05 Uhr Fighting Fitness 14tg	10.15 - 11.05 Uhr Dance Fitness
19.15 - 19.50 Uhr Sling Training X-Pr		19.15 - 20.05 Uhr Iron Fit	19.15 - 20.05 Uhr Indoor Cycling	17.15- 17.50 Uhr Sling Training X-Pr	11.15 - 12.05 Uhr Indoor Cycling
19.15 - 20.05 Uhr Indoor Cycling		20.00 - 20.50 Uhr Indoor Cycling	19.15 - 20.05 Uhr Fighting Fitness	18.00 - 18.35 Uhr Indoor Cycling X-Pr *F	12.15 - 13.05 Uhr Jumping Fitness

*E = Einsteiger *F = Fortgeschritten

STUNDENANMELDUNG: Es ist eine Anmeldung zu den Groupfitness Stunden notwendig unter: www.tvjahnrhein.de/meo