

## BODY FIT

Stand: April 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.00-9.50 Uhr Rücken Fit 60+	09.10-10.00 Uhr Rücken Fit	09.00-9.50 Uhr Fit Mix 60+	10.10-11.00 Uhr Body Compact	09.00-09.50 Uhr Step & BOP **E**	09.15-10.05 Uhr Zumba Fitness	11.00-11.50 Uhr Club Run **E**
10.10-11.00 Uhr Body Compact	19.00-19.50 Uhr Body Compact	09.10-10.00 Uhr Balance Fit	17.10-18.00 Uhr Club Run	10.00-10.50 Uhr Rücken Fit	10.15-11.05 Uhr Rücken Fit	
18.10-19.00 Uhr Body Compact		17.10-18.00 Uhr Step Aerobic	17.15-18.05 Uhr Zumba Gold **E**			
19.10-20.00 Uhr Step & BOP **E**		18.10-19.00 Uhr Body Compact	18.15-19.05 Uhr Rücken Fit			
19.15-20.05 Uhr Zumba Gold		19.15-20.05 Uhr Zumba Fitness	18.15-19.05 Uhr Zumba Fitness			
20.15-21.05 Uhr Zumba Fitness						

## BODY YOGA & PILATES

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.10-10.00 Uhr Pilates **E**	09.00-09.50 Uhr Pilates **E**	10.15-11.05 Uhr Yin Yoga	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	18.00-19.30 Uhr Yoga f.d. Rücken	14.30-16.00 Uhr Hatha Yoga	10.15-11.05 Uhr Yoga Special	15.30-17.00 Uhr Yin Yoga	10.15-11.30 Uhr Hatha 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	Sonntag
18.20-19.10 Uhr Taiji Qi Gong	09.15-10.05 Uhr Gesund Fit	10.00-10.50 Uhr Gesund Fit	09.10-10.00 Uhr Gesund Fit Koordination			
19.20-20.10 Uhr Stretch & Mobiliy	10.10-10.45 Uhr Stretch & Mobiliy X-Pr	10.10-11.00 Uhr Gesund Fit mit dem Stuhl	19.15-19.50 Uhr Stretch & Mobiliy X-Pr			
	11.00-11.50 Uhr Gesund Fit ohne Matte					

## BODY POWER

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
16.05-16.55 Uhr Iron Fit	17.15-18.00 Uhr Jumping Fitness	08.20-08.55 Uhr Sling Train. f.d. Rücken **E**	07.45-08.35 Uhr The Functional Box **E**	09.00-09.50 Uhr Indoor Cycling	11.15-12.05 Uhr Jumping Fitness	10.00-10.50 Uhr Intervall Training
17.00-17.50 Uhr Intervall Training	18.05-18.50 Uhr Sling Training	10.15-11.05 Uhr Indoor Cycling **E**	18.15-19.05 Uhr Indoor Cycling	17.00-17.50 Uhr The Functional Box		10.00-10.50 Uhr Indoor Cycling
17.15-18.05 Uhr Cross Training **E**	18.15-19.05 Uhr Cross Training	18.00-18.50 Uhr Indoor Cycling	18.15-19.05 Uhr Cross Training	17.00-17.50 Uhr Indoor Cycling		11.00-11.50 Uhr Indoor Cycling
18.00-18.50 Uhr Indoor Cycling	18.15-19.05 Uhr Indoor Cycling	18.15-19.05 Uhr Jumping Fitness	19.15-20.05 Uhr Strong Nation	18.00-18.35 Uhr Intervall Training X-Pr		12.05-12.55 Uhr Jumping Fitness
18.15-19.05 Uhr Iron Fit	19.15-19.50 Uhr Indoor Cycling X-Pr **E**	19.10-20.00 Uhr The Functional Box				
19.00-19.50 Uhr The Functional Box		19.10-20.00 Uhr Bungee Fitness				

\*E = Einsteiger F = Fortgeschrittene

**ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN:** Es kann regelmäßig zu Änderungen unserer Groupfitness Stunden kommen, dies gilt besonders in den Ferien. **Alle aktuellen Zeiten sind bei SPORTMEO zu finden.**

**STUNDENANMELDUNG:** Es ist eine Anmeldung zu den Groupfitness Stunden notwendig unter [www.tvjahn.sportmeo.com](http://www.tvjahn.sportmeo.com)

SPORTMEO



## BODY FIT

Stand: März 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.15-10.05 Uhr <b>Body Compact</b>	10.20-11.10 Uhr <b>Fit Mix 60+</b>	10.20-11.10 Uhr <b>Step Aerobic</b>	10.20-11.10 Uhr <b>Balance Fit</b>	09.15-10.05 Uhr <b>Body Compact</b>	10.00-10.50 Uhr <b>Body Compact</b>	10.15-11.05 Uhr <b>Dance Fitness</b>
17.30-18.20 Uhr <b>Rücken Fit 50+</b>	10.20-11.10 Uhr <b>Rücken Fit</b>	15.00-15.50 Uhr <b>Rücken Fit</b>	10.20-11.10 Uhr <b>Dance Fitness **E**</b>		11.15-12.05 Uhr <b>Zumba Fitness</b>	11.15-12.05 Uhr <b>Body Compact</b>
18.10-19.00 Uhr <b>Body Compact</b>	17.10-18.00 Uhr <b>Zumba Gold **E**</b>	17.15-18.05 Uhr <b>Zumba Fitness</b>	17.15-18.05 Uhr <b>Jump &amp; BOP</b>			
19.15-20.05 Uhr <b>Body Compact</b>	18.15-19.05 Uhr <b>Body Compact</b>	18:15-19.05 Uhr <b>Body Compact</b>	19:15-20.05 Uhr <b>Body Compact</b>			
	19.10-20.00 Uhr <b>Zumba Fitness</b>	19.15-20.05 Uhr <b>Rücken Fit</b>				
	19:15-20.05 Uhr <b>Body Compact</b>					
	19.15-20.05 Uhr <b>Rücken Fit</b>					

## BODY YOGA & PILATES

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10.25-11.15 Uhr <b>Yin Yoga</b>	09.15-10.05 Uhr <b>Yoga mit dem Stuhl</b>	09.15-10.05 Uhr <b>Pilates</b>	09.15-10.05 Uhr <b>Yoga f.d. Rücken</b>	10.25-11.15 Uhr <b>Pilates</b>	09.00-9.50 Uhr <b>Pilates</b>	
20.00-20.50 Uhr <b>Pilates</b>	09.15-10.05 Uhr <b>Pilates</b>	18.15-19.05 Uhr <b>Pilates</b>	15.25-16.15 Uhr <b>Pilates</b>	15.15-16.05 Uhr <b>Yoga Special 14tg.</b>	09.00-9.50 Uhr <b>Hatha Yoga</b>	
	15.00-15.50 Uhr <b>Yin Yoga</b>		19.10-20.30 Uhr <b>Vinyasa Yoga</b>	17.15-18.05 Uhr <b>Vinyasa Yoga 14tg.</b>		
	17.15-18.05 Uhr <b>Vinyasa Yoga</b>					
	18.15-19.05 Uhr <b>Yin Yoga</b>					

## BODY MED

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.25-10.15 Uhr <b>Taiji Qi Gong</b>		10.20-11.10 Uhr <b>Gesund Fit</b>	09.15-10.05 Uhr <b>Gesund Fit</b>	09.15-10.05 Uhr <b>Stretch &amp; Mobility</b>		
15.10-16.00 Uhr <b>Stretch &amp; Mobility</b> Faszien			10.20-11.10 Uhr <b>Sensitive Cycling</b>			
			18.15-19.05 Uhr <b>Stretch &amp; Mobility</b>			

## BODY POWER

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
16.20-17.10 Uhr <b>Indoor Cycling</b>	16.10-17.00 Uhr <b>Indoor Cycling</b>	09.15-10.05 Uhr <b>Sling Training X-Pr.</b>	16.30-17.05 Uhr <b>Sling Training X-Pr.</b>	15.10-16.00 Uhr <b>Indoor Cycling</b>	10.30-11.05 Uhr <b>Sling Training X-Pr.</b>	10.15-11.05 Uhr <b>Dance Fitness</b>
18.15-19.05 Uhr <b>Jumping Fitness</b>	18.10-19.00 Uhr <b>Strong Nation</b>	16.30-17.05 Uhr <b>Sling Training X-Pr.</b>	17.15-18.05 Uhr <b>Indoor Cycling</b>	16.00-16.50 Uhr <b>Jumping Fitness 14tg.</b>	11.15-12.05 Uhr <b>Indoor Cycling</b>	10.15-11.05 Uhr <b>Indoor Cycling</b>
18.15-19.05 Uhr <b>Indoor Cycling</b>	18.15-19.05 Uhr <b>Indoor Cycling</b>	17.15-18.05 Uhr <b>Indoor Cycling</b>	18.15-19.05 Uhr <b>Indoor Cycling</b>	15.15-16.05 Uhr <b>Intervall Training 14tg.</b>	12.15-13.05 Uhr <b>Strong Nation</b>	11.15-12.05 Uhr <b>Indoor Cycling</b>
18.30-19.05 Uhr <b>Sling Training X-Pr.</b>	19.15-20.05 Uhr <b>Indoor Cycling</b>	18.15-19.05 Uhr <b>Intervall Training</b>	18.15-19.05 Uhr <b>Iron Fit</b>	16.15-17.05 Uhr <b>Iron Fit 14tg.</b>		12.15-13.05 Uhr <b>Jumping Fitness</b>
19.15-19.50 Uhr <b>Intervall Training X-Pr.</b>		19.15-20.05 Uhr <b>Indoor Cycling</b>	18.15-19.05 Uhr <b>Cross Training</b>	16.15-17.05 Uhr <b>Indoor Cycling</b>		
19.15-19.50 Uhr <b>Sling Training X-Pr.</b>		19.15-20.05 Uhr <b>Iron Fit</b>	19.15-20.05 Uhr <b>Indoor Cycling</b>	17.15-18.05 Uhr <b>Iron Fit 14tg.</b>		
19.15-20.05 Uhr <b>Indoor Cycling</b>		20.15-20.50 Uhr <b>Indoor Cycling X-Pr **E**</b>	19.15-20.05 Uhr <b>Fighting Fitness</b>	17.15-18.05 Uhr <b>Fighting Fitness 14tg.</b>		
				17.15-17.50 Uhr <b>Sling Training X-Pr.</b>		
				18.00-18.35 Uhr <b>Indoor Cycling X-Pr **F**</b>		

SPORTMEO



\*E = Einsteiger F = Fortgeschrittene

**STUNDENANMELDUNG:** Es ist eine Anmeldung zu den Groupfitness Stunden notwendig unter [www.tvjahn.sportmeo.com](http://www.tvjahn.sportmeo.com)