

BODY FIT					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09.00 - 09.50 Uhr <b>RückenFit 60+</b>	09.00 - 09.50 Uhr <b>RückenFit</b>	09.00 - 09.50 Uhr <b>Fit Mix 60+</b>	09.15 - 10.05 Uhr <b>Hybrid Pilates</b>	09.00 - 09.50 Uhr <b>Salsa</b>	10.15 - 11.05 Uhr <b>Hybrid Body Compact</b>
09.15 - 10.05 Uhr <b>Balance Fit</b>	09.15 - 10.05 Uhr <b>Hybrid Body Compact</b>	09.15 - 10.05 Uhr <b>Hybrid RückenFit</b>	15.00 - 15.50 Uhr <b>NEU Fit Mix 50+ mit Tanz</b>	10.00 - 10.50 Uhr <b>Body Compact</b>	
17.00 - 17.50 Uhr <b>NEU Fit Mix 60+</b>	19.00 - 19.50 Uhr <b>Hula Hoop</b>	17.15 - 18.05 Uhr <b>Step Aerobic</b>	18.00 - 18.50 Uhr <b>RückenFit</b>	15.00 - 15.50 Uhr <b>NEU Fit Mix 50+ mit Tanz</b>	
18.10 - 19.00 Uhr <b>Body Compact</b>		18.00 - 19.30 Uhr <b>Body Compact</b>	19.15 - 20.05 Uhr <b>Zumba Gold</b>	17.15 - 18.05 Uhr <b>Hybrid Body Compact</b>	<b>Sonntag</b>
19.10 - 20.00 Uhr <b>Zumba Gold</b>		18.15 - 19.05 Uhr <b>RückenFit</b>			11.00 - 11.50 Uhr <b>Zumba Fitness</b>
19.15 - 20.05 Uhr <b>Step &amp; BOP</b>		19.15 - 20.05 Uhr <b>Zumba Fitness</b>			
19.15 - 20.05 Uhr <b>NEU Rücken Fit</b>		19.15 - 19.45 Uhr <b>Hybrid Bauch X-Press</b>			
20.15 - 21.05 Uhr <b>Hybrid Zumba Fitness</b>					

BODY YOGA					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10.15 - 11.05 Uhr <b>NEU Aerial Yoga</b>	17.30 - 19.00 Uhr <b>Hatha Yoga</b>	10.15 - 11.05 Uhr <b>NEU Aerial Yoga</b>	10.15 - 11.05 Uhr <b>Hybrid Power Yoga</b>	08.15 - 09.05 Uhr <b>Hybrid Yoga f.d.Rücken</b>	10.30 - 12.00 Uhr <b>NEU Aerial Yoga</b>
18.00 - 19.30 Uhr <b>Hatha Yoga</b>		14.30 - 16.00 Uhr <b>Hatha Yoga</b>		08.45 - 10.10 Uhr <b>Yoga f.d.Rücken</b>	
		16.15 - 17.30 Uhr <b>Hatha Yoga</b>		16.30 - 18.00 Uhr <b>Yin Yoga</b>	
		17.00 - 17.50 Uhr <b>NEU Aerial Yoga</b>			
		18.45 - 19.35 Uhr <b>Yoga Nidra</b>			

BODY MED					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
	09.15 - 10.05 Uhr <b>GesundFit</b>	10.00 - 10.50 Uhr <b>GesundFit</b>			
	10.00 - 10.50 Uhr <b>Sensitive Cycling 14-tg.</b>				
	18.00 - 18.50 Uhr <b>GesundFit</b>				

BODY POWER					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10.00 - 10.50 Uhr <b>Indoor Cycling</b>	10.00 - 10.35 Uhr <b>Sling f. Einsteiger 14-tg.</b>	10.15 - 11.05 Uhr <b>Indoor Cycling</b>	18.15 - 19.05 Uhr <b>Indoor Cycling</b>	10.00 - 10.50 Uhr <b>Indoor Cycling</b>	11.15 - 12.05 Uhr <b>Jumping Fitness</b>
17.15 - 18.05 Uhr <b>Jumping Fitness</b>	17.15 - 18.00 Uhr <b>Jumping Fitness</b>	18.00 - 18.50 Uhr <b>Indoor Cycling</b>	18.00 - 18.50 Uhr <b>Jumping Fitness</b>	16.00 - 16.50 Uhr <b>Outdoor Intervall</b>	
18.00 - 18.50 Uhr <b>Indoor Cycling</b>	18.05 - 18.50 Uhr <b>Sling Training</b>	18.15 - 19.05 Uhr <b>Jumping Fitness</b>	18.00 - 18.50 Uhr <b>Sling Training</b>	17.00 - 17.50 Uhr <b>Indoor Cycling</b>	<b>Sonntag</b>
18.15 - 19.05 Uhr <b>Iron Fit</b>	18.10 - 19.00 Uhr <b>Indoor Cycling</b>	19.00 - 19.50 Uhr <b>Indoor Cycling</b>	19.15 - 20.05 Uhr <b>Indoor Cycling</b>	18.00 - 18.50 Uhr <b>Indoor Cycling</b>	10.00 - 10.50 Uhr <b>Intervalltraining</b>
19.00 - 19.50 Uhr <b>Functional Box</b>	18.15 - 19.05 Uhr <b>Cross Training light</b>	19.10 - 20.00 Uhr <b>Functional Box</b>	19.00 - 19.50 Uhr <b>Functional Box</b>	18.15 - 19.05 Uhr <b>Jumping Fitness</b>	10.00 - 10.50 Uhr <b>Indoor Cycling</b>
19.00 - 19.50 Uhr <b>Fun Fit</b>	19.10 - 20.00 Uhr <b>Indoor Cycling</b>	20.00 - 20.50 Uhr <b>Bungee Fitness</b>	20.15 - 21.05 Uhr <b>Strong Nation</b>	19.00 - 19.50 Uhr <b>Bungee Fitness</b>	11.00 - 11.50 Uhr <b>Indoor Cycling</b>
	19.10 - 20.00 Uhr <b>Functional Box</b>				12.00 - 12.50 Uhr <b>Jumping Fitness</b>

BODY FIT					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
09.20 - 10.10 Uhr <b>Body Compact</b>	09.20 - 10.10 Uhr <b>Jump &amp; BOP</b>	09.20 - 10.10 Uhr <b>Pilates</b>	10.15 - 11.10 Uhr <b>Balance Fit</b>	09.25 - 10.15 Uhr <b>Body Compact</b>	10.15 - 11.00 Uhr <b>Zumba Fitness</b>
17.30 - 18.20 Uhr <b>RückenFit 50+</b>	09.25 - 10.15 Uhr <b>NEU Pilates</b>	10.20 - 11.05 Uhr <b>Body Compact</b>	17.15 - 18.05 Uhr <b>Jump &amp; BOP</b>	10.25 - 10.55 Uhr <b>RückenFit X-Press</b>	11.15 - 12.00 Uhr <b>Body Compact</b>
18.10 - 19.00 Uhr <b>Body Compact</b>	10.20 - 11.10 Uhr <b>Fix Mix 60 plus</b>	10.25 - 11.15 Uhr <b>Step Fit Mix</b>	18.10 - 19.00 Uhr <b>Zumba Fitness</b>	17.10 - 18.00 Uhr <b>Body Compact</b>	
19.10 - 20.00 Uhr <b>Step - Fit Mix</b>	18.15 - 19.05 Uhr <b>Step &amp; BOP</b>	18.00 - 18.50 Uhr <b>Pilates</b>	19.15 - 20.05 Uhr <b>Zumba Gold</b>	18.15 - 19.05 Uhr <b>RückenFit</b>	
19.15 - 20.05 Uhr <b>Body Compact</b>	19.10 - 20.00 Uhr <b>Body Compact</b>	18.15 - 19.05 Uhr <b>Rückenfit</b>			
20.10 - 20.45 Uhr <b>Pilates X-Press</b>	19.15 - 20.05 Uhr <b>RückenFit</b>	19.15 - 20.05 Uhr <b>Body Compact</b>			
	20.10 - 21.00 Uhr <b>Zumba Fitness</b>				

BODY YOGA					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10.25 - 11.15 Uhr <b>Yin Yoga</b>	09.20 - 10.10 Uhr <b>Yoga 60 plus</b>		09.20 - 10.00 Uhr <b>Yoga f.d. Rücken</b>		
16.25 - 17.15 Uhr <b>Yoga Yin &amp; Yang</b>	17.15 - 18.05 Uhr <b>Yoga</b>		19.10 - 20.30 Uhr <b>Yoga „on the beat“</b>		
	18.15 - 19.05 Uhr <b>Yin Yoga</b>				

BODY MED					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
09.25 - 10.15 Uhr <b>Taiji Qi Gong</b>			9.25 - 10.5 Uhr <b>GesundFit</b>	09.25 - 10.15 Uhr <b>GesundFit</b>	
			10.20 - 11.10 Uhr <b>Sensitive Cycling</b>		
			19.15 - 20.05 Uhr <b>Sensitive Cycling</b>		

BODY POWER					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
18.15 - 19.05 Uhr <b>Jumping Fitness</b>	18.10 - 19.00 Uhr <b>Strong Nation</b>	09.25 - 10.10 Uhr <b>Sling Training</b>	16.30 - 17.05 Uhr <b>Sling Training X-Press</b>	15.15 - 16.05 Uhr <b>Intervalltraining 14-tg.</b>	10.10 - 11.00 Uhr <b>Sling Training</b>
18.15 - 19.05 Uhr <b>Indoor Cycling</b>	18.15 - 19.05 Uhr <b>Indoor Cycling</b>	10.20 - 11.10 Uhr <b>Indoor Cycling</b>	17.15 - 18.05 Uhr <b>Indoor Cycling</b>	16.15 - 17.05 Uhr <b>Iron Fit 14-tg.</b>	11.15 - 12.05 Uhr <b>Indoor Cycling</b>
18.30 - 19.05 Uhr <b>Sling Training X-Press</b>	19.15 - 20.05 Uhr <b>Sling Training</b>	16.30 - 17.05 Uhr <b>Sling Training X-Press</b>	18.15 - 19.05 Uhr <b>Cross Training</b>	16.15 - 17.05 Uhr <b>NEU Indoor Cycling</b>	
19.15 - 19.50 Uhr <b>Sling Training X-Press</b>	19.15 - 20.05 Uhr <b>Jumping Fitness</b>	17.15 - 18.05 Uhr <b>Indoor Cycling</b>	18.15 - 19.05 Uhr <b>Indoor Cycling</b>	17.15 - 18.05 Uhr <b>Sling Training</b>	<b>Sonntag</b>
19.15 - 20.05 Uhr <b>Indoor Cycling</b>	20.15 - 21.00 Uhr <b>Indoor Cycling</b>	18.15 - 19.05 Uhr <b>Intervalltraining</b>	18.15 - 19.05 Uhr <b>Iron Fit</b>	17.15 - 18.05 Uhr <b>Fighting Fitness 14-tg</b>	11.15 - 12.05 Uhr <b>Indoor Cycling</b>
		19.15 - 20.05 Uhr <b>Sling Training</b>	19.15 - 20.05 Uhr <b>Fighting Fitness</b>		12.15 - 13.05 Uhr <b>Jumping Fitness</b>
		19.15 - 20.05 Uhr <b>Iron Fit</b>			

**ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN:** Es kann regelmäßig zu Änderungen unserer GroupFitness Stunden kommen.

**Alle aktuellen Zeiten sind bei SportMEO zu finden.**

**STUNDENANMELDUNG:** Es ist eine Anmeldung zu den GroupFitness Stunden notwendig unter: [www.tvjahrheine.de/meo](http://www.tvjahrheine.de/meo)