







Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:15	Gesunder Rücken	Gesunder Rücken		Gesunder Rücken	Gesunder Rücken		
09:50			PZG				
10:15	Zirkeltraining	Zirkeltraining Pilates		Zirkeltraining			
11:00				Functional Training / OMNIA			
11:15							
11:35							
16:15					Gesunder Rücken		
17:15			Gesunder Rücken				
18:15	Gesunder Rücken	Step-Aerobic		Yoga			
18:30			Functional Training / OMNIA				
19:15	Intervall PZG / Body Shape	PZG					

20:15

