

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 - 09:55 Rückenfitness Suse	09:00 - 09:45 TRX Christel		09:00 - 09:55 Body Pump™ Neu: Christel	08:15 - 08:45 Tabata Suse		
10:00 - 10:55 Body Pump™ Suse	09:50 - 10:45 All Pilates Suse		10:00 - 10:55 Rückenfitness Neu: Christel	09:00 - 09:45 Winter Fit Suse	Neu: 09:30 - 10:25 Body Pump™	
	10:00 - 11:00 PK Mami Fit mit Baby Christel		Neu: 10:00 - 11:00 PK All Mami Fit mit Baby Suse	09:00 - 09:55 Yoga Alexandra	i.W. 10:30 - 11:30 Neu: CIRCL Mobility™	10:00 - 10:55 Pilates Alexandra
			Neu: 11:15 - 12:15 PK Rückbildung mit Baby Suse	10:00 - 10:55 Faszienfitness Dirk	Neu: 10:30 - 11:30 DEPOT Cycling Bernd	11:00 - 11:55 Sunday Special i.W.
				11:00 - 11:55 Rückenfitness Dirk		12:00 - 13:00 Functional Training David
18:00 - 18:55 Body Pump™ Neu: Anna	18:00 - 18:55 Rückenfitness Neu: Nicole	18:00 - 18:55 Pilates Neu: Melanie	18:00 - 18:55 Bodystyling Nicole			
18:30 - 19:30 DEPOT Cycling Dirk	18:30 - 19:15 Tabata & Just Abs David		18:00 - 19:00 DEPOT Cycling Dirk		PK = Präventionskurs, wird von der Krankenkasse bezuschusst	
				18:00 - 19:00 Functional Training David	Grün = Outdoor Kurse Finden in der Workout Arena statt. Platzreservierung notwendig!	
19:00 - 19:55 Step Aerobic Nicole	19:00 - 19:55 Bodystyling Nicole	19:00 - 19:55 Zumba® Luis	19:15 - 19:45 Stretching Julia	19:00 - 20:30 All Hatha Yoga Peter	Rosa = Livestream über Jitsi App Nur mit Zugangslink & Passwort Auch über den Onlinetarif nutzbar!	
20:00 - 20:55 Rückenfitness Dirk	20:00 - 20:55 Yoga Alexandra	20:00 - 20:55 Body Pump™ Suse	19:50 - 20:50 Neu: STRONG Nation® Cornelia		Blau = Indoor Kurse Kursraum mit Lüftungskonzept Platzreservierung notwendig!	

Online Livestream über den Meet JitSi DEPOT Livestream. Link und Passwort senden wir Dir per E-Mail.

Wir empfehlen generell das Training mit eigener Matte. Handtuch als Unterlage nicht vergessen.

Bitte erscheine pünktlich zu Kursbeginn.