

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 - 09:55 Rückenfitness Suse	09:00 - 09:55 Pilates Suse	09:00 - 09:55 Body Pump™ Anja	09:30 - 10:30 PK Mami Fit mit Baby Suse	08:15 - 08:45 Tabata Suse		
10:00 - 10:55 Body Pump™ Suse	10:00 - 10:55 Bodystyling Suse	10:00 - 10:55 Rückenfit & Stretch Anja	10:45 - 11:45 PK Rückbildung mit Baby Suse	09:00 - 09:55 Summer Fit Suse		
	10:00 - 11:00 PK Mami Fit mit Baby Christel			09:00 - 09:55 Yoga Alexandra	10:00 - 11:00 DEPOT Cycling Dirk	10:00 - 10:55 Pilates Alexandra
				10:00 - 10:55 Faszienfitness Dirk	10:00 - 10:55 Body Pump™ Anja	11:00 - 11:55 Sunday Special i.W.
				11:00 - 11:55 Rückenfitness Dirk	11:00 - 11:55 deepWORK® Anja	12:00 - 13:00 Functional Training David
18:00 - 18:55 Body Pump™ Anja	18:00 - 18:55 Rückenfitness Anja	18:00 - 18:55 Pilates Suse	18:00 - 18:55 Bodystyling Nicole			
18:30 - 19:30 DEPOT Cycling Dirk	NEU: 18:30 - 19:15 Tabata & Just Abs David		18:00 - 19:00 DEPOT Cycling Dirk		PK = Präventionskurs, wird von der Krankenkasse bezuschusst Grün = Outdoor Kurse Finden in der Workout Arena statt. Platzreservierung notwendig!	
			19:15 - 20:00 Tabata & Just Abs Suse & Kim	18:00 - 19:00 Functional Training David		
19:00 - 19:55 Step Aerobic Nicole	19:00 - 19:55 deepWORK® Anja	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	20:00 - 20:45 TRX Anja			

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.