

# AEROBIC PLAN

## KURSRAUM 1

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08:30-09:25 <b>Smovey</b> (Lucia)				
17:30-18:25 <b>TRX-Fit</b> (Tanja)	16:30-17:50 <b>Dragon Kids ab8j.</b> (Mario)	17:30-18:25 <b>Body Balance</b> (Tanja)	16:30-17:50 <b>Dragon Kids ab8j.</b> (Mario)	
18:30-19:25 <b>VC Martial Arts</b> (Mario)	18:00-18:50 <b>VCPowerleg/Therastyle</b> (Mario )	18.30-19:25 <b>Full Body HIT</b> (Livi)	18:00-18:55 <b>VC Martial Arts</b> (Mario)	
	19:00-19:50 <b>VC Elite Fit</b> (Mario)		19:00-19:50 <b>VC Easy Line</b> ( Mario)	
	20:00-21:30 <b>VC Streetfight</b> (Mario)		20:00-21:30 <b>VC Streetfight</b> (Mario)	

## KURSRAUM 2

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08:30-09:50 <b>Rücken Yoga</b> (Jasmine)	08:30-09:30 <b>Stretch and Release</b> (Livi)	08:30-09:30 <b>Rücken Aktiv</b> (Sabina)	08:30-09:25 <b>Strong body</b> (Lucia)	08:30-09:25 <b>Piloxing SSP</b> (Lucia)
	09:45-11:00 <b>Qi-Gong</b> (Sabine) <b>Ab: 04.11.2025</b>			
17:30-18:25 <b>Body Workout</b> (Livi)	18:00-18:55 <b>Power Step</b> (Eike) NEU!!	18:00-18:55 <b>Jumping</b> (Lucia)		
18:30-19:50 <b>Yoga</b> (Jasmine)	19:00-19:40 en <b>Gesunder Rück</b> (Eike)	19:00-19:55 <b>Pilates</b> (Maria)		

Die Teilnahme am Aerobic Programm ist auch ohne eine Mitgliedschaft möglich.

**Gültig ab 01.11.2025**