AEROBIC PLAN

KURSRAUM 1

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

KURSRAUM 2

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08:30-09:50 **Rücken Yoga** (Jasmine)	08:30-09:30 **Stretch and Release** (Livi)	08:30-09:30 **Rücken Aktiv** (Sabina)	08:30-09:25 **Strong body** (Lucia)	08:30-09:25 **Piloxing SSP** (Lucia)
	09:45-11:00 **Qi-Gong** (Sabine)			
17:30-18:25 **Body Workout** (Livi)	18:00-18:55 **Body Boost** (Eike)	18:00-18:55 **Jumping** (Lucia)	18:30-19:25 **ZUMBA** (Manuela)	
18:30-19:50 **Yoga** (Jasmine)	19:00-19:40 **Gesunder Rücken** (Eike)	19:00-19:55 **Pilates** (Maria)	19:30-20:30 **Jump&Smile** (Hari) Ab. 05.11.2026	

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

Gültig ab 01.11.2026