

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:15 - 10:15 / Raum I <b>Bodyweight</b> # #	10:15 - 11:15 / Raum I <b>Bodyforming</b> #	08:30 - 12:30 / Fläche <b>Herzsport*</b> #	09:30 - 10:30 / Raum I <b>Pilates***</b> #	09:15 - 10:15 / Raum I <b>Step II</b> # # #	10:15 - 11:15 / Raum I <b>Jumping Fitness</b> # # #	10:00 - 11:00 / Raum I <b>Rückenfit</b> #
16:00 - 16:45 / Raum I 17:00 - 17:45 / Raum I <b>Reha*</b> #	10:30 - 11:30 / Raum III <b>Pilates****</b> #	17:15 - 18:15 / Raum I <b>Bodyforming</b> # # #	15:30 - 16:30 / Raum I 16:30 - 18:00 / Raum III <b>Videoclip Dancing**</b>	10:15 - 11:15 / Raum I <b>Rückenfit</b> #	11:15 - 12:15 / Raum I <b>Langhantel Fit</b> #	11:00 - 12:00 / Raum I <b>Indoor Cycling</b> # #
18:00 - 20:00 / Raum II <b>Videoclip Dancing**</b>	10:30 - 11:45 / Raum III <b>Yoga***</b> #	17:30 - 19:00 / Raum III <b>Choreo Dance</b> #	17:30 - 18:30 / Raum I <b>Rückenfit</b> #	17:15 - 18:15 / Raum I <b>Bodyforming</b> # # #		
17:00 - 18:30 / Raum III 18:30 - 20:00 / Raum III <b>Yoga</b> # + # # #	16:00 - 17:00 / Raum III 17:00 - 18:00 / Raum III <b>Videoclip Dancing**</b>	18:15 - 19:15 / Raum I <b>Jumping Fitness</b> # # #	18:30 - 19:30 / Raum I <b>Zumba***</b> #	18:15 - 19:15 / Raum I <b>Functional Workout</b> # # #		
18:15 - 19:15 / Fläche <b>Iron Cube</b> # # # #	17:45 - 18:45 / Raum II <b>Choreo Dance</b> #	18:15 - 19:00 / Raum II <b>Reha*</b> #	18:30 - 20:00 / Raum III <b>Yoga</b> # # #	18:15 - 19:15 / Raum III <b>Box Circuit</b> # # #		
18:15 - 19:15 / Raum I <b>Indoor Cycling</b> # #	18:15 - 19:00 / Fläche <b>Precor Fit</b> # # #	18:15 - 19:00 / Fläche <b>Precor Fit</b> # # #				
20:15 - 21:30 / Raum III <b>Krav Maga</b> # # # #	19:00 - 20:00 / Raum III <b>Box Circuit</b> # # #	19:00 - 20:00 / Raum III <b>Thai Boxen</b> # # #				
	19:15 - 20:15 / Raum I <b>Body Workout</b> # # #					



- # geringe Belastung
- # # mittlere Belastung
- # # # hohe Belastung

\*) mit ärztlicher Verordnung  
 \*\*) zus. Tanzvertrag notwendig.  
 Für Kinder & Jugendliche  
 von 8 bis 21 Jahren  
 \*\*\*) in ungeraden Kalenderwochen  
 \*\*\*\*) in geraden Kalenderwochen

Gültig ab **01.11.2024**

weitere Infos: [www.wtcsports.de](http://www.wtcsports.de)