

06.00	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
06.30	SWEAT	TONE	BOX	BURN	BACK	TONE	PUMP
07.00				YOGA	PUMP		
07.30	STEP	DANCE	STRONG	BOOTY		STRONG	BARRE
08.00					SWEAT		
08.30	SARA U. - PILATES (EN)	KATJA- PUMP	SCARLET - STEP	BEA - BARRE		BIANCA - PILATES (EN)	PILATES
09.00					YVONNE - TONE (EN)		
09.30	DANY - TONE (EN)	FRANZI - HEALTH (EN)	CARO - FLOW	BEA - SIXPACK		ANNA - YOGA (EN)	JUNIO - TONE
10.00				BEA - RELAX	YVONNE - BURN (EN)		
10.30	DANY - BURN (EN)	LINA - SWEAT	SAMANTA - DANCE	FRANZI - TONE	YVONNE - STRONG (EN)	ANNA - RELAX (EN)	JUNIO - DANCE
11.00	FABIENNE - FLOW (EN)					KATJA - SWEAT	
11.30		LINA - BOOTY	BACK				KATJA - STRONG
12.00		LINA - BURN	LISA - TONE (EN)	FRANZI - FLOW	FRANZI - BOX	KATJA - SIXPACK	
12.30	FABIENNE - BARRE				SARA - BACK		KATJA - BURN
13.00	FABIENNE - RELAX (EN)	CARO - PUMP	LISA - BURN (EN)	FELIPE - DANCE		CHRIS - STRONG	YVONNE - BOOTY (EN)
13.30	CARO - BACK				SARA - PILATES	CHRIS - RELAX	YVONNE - SIXPACK
14.00	FABIO - BURN	HOLGER - STEP	DEBO - YOGA (EN)	FELIPE - PUMP	CARO - BOOTY	EUGEN - YOGA	YVONNE - RELAX (EN)
14.30	SIXPACK			CARO - SIXPACK (EN)			MERI - BOX (EN)
15.00	JOSE - DANCE	PAT - HEALTH	CARO - STEP		TIM - HEALTH		
15.30		PAT - BACK		CARO - TONE		LIAM - DANCE (EN)	MERI - RELAX (EN)
16.00		ANNABELL - BURN	YOOKIE - PUMP (EN)		JUNIO - STRONG		
16.30	JASLYN - STEP (EN)			WILLI - DANCE (EN)		LUISE - TONE	JASLYN - FLOW (EN)
17.00	JASLYN - SIXPACK (EN)	LIAM - BARRE (EN)	DANY - BOX (EN)	WILLI - BOOTY (EN)	TIM - PUMP	LUISE - SIXPACK	
17.30				WILLI - BACK (EN)			JASLYN - TONE (EN)
18.00	JUNIO - PUMP	WILLI - TONE (EN)	YVONNE - SWEAT (EN)		MILENA - FLOW	DIDIER - STRONG (EN)	
18.30				TIM - STEP	TONY - SIXPACK	DIDIER - SIXPACK (EN)	LENA - YOGA
19.00	JUNIO - SWEAT	WILLI - PUMP (EN)	YVONNE - SIXPACK (EN)				
19.30			BEA - FLOW	TIM - BOOTY	LAUREN - PUMP (EN)	DIDIER - SWEAT (EN)	LENA - RELAX
20.00	JUNIO - SIXPACK	PAT - STRONG		DANY - SWEAT (EN)		SIXPACK	MARKUS - PUMP
20.30	MAX - TONE	PAT - BURN	CHRIS - STRONG (EN)		LINA - TONE	RELAX	
21.00	MAX - BURN	PAT - RELAX	CHRIS - BURN (EN)	PAT - FLOW	BURN		DANCE
21.30						STRONG	
22.00	STEP	SWEAT	TONE	PUMP	PILATES		RELAX
22.30	BACK	BOOTY	RELAX		SIXPACK	BURN	STRONG
23.00	BOX	YOGA	PUMP	PILATES			
				SIXPACK	DANCE	FLOW	HEALTH



BURN

This Workout is on fire! In diesem High Intensity Interval Training pusht dich dein Coach mit einem schnellen Wechsel aus Power & Erholung bis an dein Limit – für einen Nachbrenneffekt vom feinsten.

SWEAT

Sweat Baby, sweat! Dieses energiegeladene Low Intensity Interval Training bringt dich so richtig ins Schwitzen, ohne dich komplett auszupowern.

BOX

BOX dich fit! Trainiere mit Jabs, Hooks und Kicks deine Koordination & Schnellkraft und kräftige gleichzeitig deinen gesamten Körper. Und das Beste: Hier verbrennst du Fett ohne Ende!

DANCE

Schwing die Hüften zu coolen Rhythmen und erlerne einfache Moves und Choreografien. Dein Bonus: Mehr Koordination, mehr Ausdauer, mehr Fettverbrennung!



SIXPACK

Mach deine Körpermitte zur Powerbase! Dieses intensive Bauch-Workout bringt wirklich jeden Core-Muskel zum Brennen. Deine Belohnung: Ein sexy Bauch zum Hinschauen.

PUMP

PUMP dich in Form! Mit Langhantel und Gewichtsscheiben kräftigst und definierst du deinen gesamten Körper und verbesserst dabei deine Körperkontrolle und -mechanik.

STRONG

Dein Workout für mehr Kraft, Leistung und Stabilität. Trainiere alle großen Muskelgruppen und lass dich von deinem Coach zu Höchstleistungen motivieren!



TONE

Adios Problemzonen. Das ist dein Workout für mehr Festigkeit und Spannkraft in Bauch, Beinen und Po. Auf dich warten 50 Minuten voller Spaß & Motivation. TONE it up!

BOOTY

Straffe in nur 20 Minuten deine komplette Bein- & Pomuskulatur mit den effektivsten Bodyweight-Übungen. Dank vieler Wiederholungen wirst du schnell Ergebnisse sehen und spüren.

STEP

Dieses Bodyweight Training mit Stepper hat es in sich: Intervalle aus Cardio und Kraftausdauer kurbeln die Fettverbrennung an, verbessern deine Koordination und formen besonders Bauch, Beine und Po.

BARRE

Dieses ballettinspierte Training beansprucht deinen gesamten Körper mit Kräftigungs- & Dehn-Übungen. Verbessere neben deiner Körperhaltung auch deine Kraft, Koordination und Beweglichkeit.



FLOW

In diesem Yoga Vinyasa Workout bringst du Körper & Geist in Einklang. Spüre wie sich die fließenden Asanas mit deinem Atem zu einem harmonischen FLOW verbinden.

RELAX

Just RELAX – diese 20 Minuten sind nur für dich und deinen Körper. Mobilisiere deine Rückenmuskulatur und befreie dich von Stress & unangenehmen Verspannungen.

PILATES

Körperspannung gefällig? Erlebe ein wohltuendes Ganzkörpertraining, das ganz nebenbei deine Bauch-, Rücken- und Tiefenmuskulatur kräftigt und so deine Haltung verbessert.

BACK

Das beste Mittel gegen Rückenschmerzen: gesunde Körperhaltung. Stärke deinen Rücken und stabilisiere und mobilisiere deine Rumpfmuskulatur.

YOGA

Diese Class nimmt dich mit auf eine wohltuende Reise für Körper und Geist. Dich erwarten aktivierende Sonnengrüße, kräftigende Krieger Positionen, sowie eine wunderbare Entspannung - Namasté

HEALTH

In diesem sanften Ganzkörpertraining liegt der Fokus auf Gesundheit. Mit wohltuenden, einfachen Bewegungen bleibt jeder fit, hat Spaß und tut seinem Körper etwas Gutes.