BODYZONE
Qualität, die bewegt
medicalfitness

GYMPLAN

gültig ab Montag, den 01.11.2026

MONTAG

Zeit	LS*	Stunde	Trainer
09:00	☯	Pilates	Katrin
10:00	1	Bodywork plus Stretch	Katrin
16:00	🙂	Kidfit 3-5 Jährige	Sabine
17:15	1	PowerCyling	Sabine
18:15	1	HappyBauch, 25M	Margot/Sabine
18:45	1	TRX	Margot/Sabine

DIENSTAG

Zeit	LS*	Stunde	Trainer
14:45		Nappydancers	Anna
17:45	1	Latin Dance	Sabine
18:45	1-2	LanghantelPumping	Sabine

1x/Monat am monatsletzten Dienstag

18:00	1	DrumsAlive ®	Dalia
19:00	☯	Medfit	Dalia

MITTWOCH

Zeit	LS*	Stunde	Trainer
09:00	1	SmoveyFit&Tone	Sonja
10:00	☯	SmoveyRückenstark	Sonja
17:00	☯	Aerial Yoga	Ramona
18:00	1	PowerCycling	Lisa-Maria
19:00		PoleFitness Geübt, 90 Min	Petra

DONNERSTAG

Zeit	LS*	Stunde	Trainer
###	1	DrumsAlive® *	Dalia
18:00	1-2	Langhantel Pumping	Betti
###	☯	Rückensanft	Betti

** 1x/Monat, am zweiten Donnerstag im Monat*

FREITAG

Zeit	LS*	Stunde	Trainer
09:30	☯	Medfit	Dalia
17:30	☯	Power Yoga	Ramona

SAMSTAG

Zeit	LS*	Stunde	Trainer
09:00	1-2	Hot Iron	Manu
10:00	1	HappyBauch, 25M	Manu
10:30	☯	Rückensanft, 25M	Manu

1x/Monat am monatsersten Samstag

10:00	☯	DeepWork	Manu
11:30	🙂	BungeeKids 6-8 Jährige	Dalia
12:30	🙂	BungeeKids 8-11Jährige	Dalia

SONNTAG

Zeit	LS*	Stunde	Trainer
09:15	1-2	PowerCycling	Betti
10:15	☯	PilatesFlow/StretchYourLImits	Betti
16:30		PoleFitness Beginner, 90 Min	Barbara
18:00		PoleFitness Intermediate, 90 Min	Petra

INFORMATION

- Mindestteilnehmer: 5 Personen
- Bitte zu jeder Stunde Handtuch, Sportschuhe un Trinkflasche mitnehmen
- Bei Erkrankungen, etc. kann es kurzfristig zu Trainerwechsel oder Ausfällen kommen!
- Stundenänderung jederzeit möglich!
- an Feiertagen finden keine Kurse statt!
- nach den Workouts benutztes Equipment reinige

1	=	für alle geeignet
2,3	=	PowerStunden, Intermediate, Fortgeschr
☯	=	Präventionsprogramme
	=	nur mit gültiger Pole Karte
🙂	=	Kinderprogramme