

Zeit	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
	Kursraum1	Kursraum2	Mehrzweckhalle BHC/ Outdoor	Kursraum1	Kursraum2	Mehrzweckhalle BHC	Kursraum1	Kursraum2	Mehrzweckhalle BHC	Kursraum1	Kursraum2	Mehrzweckhalle BHC	Kursraum1	Kursraum2	Mehrzweckhalle BHC
8:00-9:00 Uhr													8:45-9:30Uhr TRX-Schlingentraining 5.7./12.7.		
9:00-10:00Uhr			9:00-10:00Uhr X-Co Walking Soft 15.7./22.7./29.7./12.8.	9:00-10:00Uhr Pilates 9.7./16.7./23.7./30.7./13.8.			9:00-10:00Uhr Morning Workout 10.7./31.7./14.8.					9:30-10:45Uhr Stay fit-Stay young Jeden Donnerstag	9:45-10:45Uhr Bauch-Beine-Po 5.7./12.7./19.7./26.7./2.8.		
10:00-11:00Uhr	10:15-10:45Uhr BauchPower 15.7./22.7./29.7./12.8.			10:15-11:15Uhr Rückenfit 9.7./16.7./23.7./30.7./13.8.									10:45-11:45Uhr Faszien-training 5.7./12.7./19.7./26.7./2.8.		
11:00-12:00Uhr												11:00-12:00Uhr Lungensport Jeden Donnerstag			
12:00-15:00Uhr	Mittagspause														
15:00-16:00Uhr				15:30-16:15Uhr TRX-Schlingentraining 9.7./16.7./23.7./30.7./13.8.											
16:00-17:00Uhr															
17:00-18:00Uhr							17:15-18:15Uhr Pilates 10.7./17.7./24.7./14.8.						17:00-17:30Uhr BauchPower 5.7./12.7.		
18:00-19:00Uhr					18:00-19:30Uhr Ashtanga Yoga 06.08./ 13.08.	18:30-20:00Uhr Functionalfit	18:20-19:20Uhr Fitness Spezial 10.7./17.7./24.7./14.8.			18:30-19:30Uhr Tabata 11.7./1.8./8.8.			17:30-18:30Uhr Schlingen Tabata 5.7./12.7.		
19:00-20:00Uhr	19:15-20:00Uhr Bodyshape 15.7./22.7./29.7./12.8.		19:00-20:30Uhr BHC Crossfit 8.7./12.8.				19:30-20:30Uhr Rückenfit				19:30-21:00Uhr After Work Yoga 01.08. /08.08.				
20:00-21:00Uhr	20:00-21:00Uhr Fatburner 15.7./22.7./29.7./12.8.			20:00-21:00Uhr Fitness für Führungs-kräfte 9.7./16.7./23.7./30.7./13.8.											