

MONTAG

09.15 - 10.15 / Raum I
WTC Bodyweight
🔧🔧

10.15 - 10.45 / Raum I
Faszientraining
🔧🔧

14.45 - 15.45 / Raum I
15.45 - 16.45 / Raum I
17.15 - 18.15 / Raum II
Videoclip Dancing**

16.45 - 17.30 / Raum I
17.30 - 18.15 / Raum I
Reha*
🔧

17.15 - 18.45 / Raum III
Yoga
🔧

18.15 - 19.15 / Raum I
Indoor Cycling
🔧🔧

18.45 - 20.15 / Raum III
Yoga
🔧🔧

19.15 - 20.15 / Raum I
Jumping Fitness
🔧🔧

DIENSTAG

09.15 - 10.15 / Raum I
WTC Dynamic Work
🔧🔧

10.15 - 11.15 / Raum I
WTC Bodyfit
🔧

10.30 - 11.45 / Raum III
Yoga
🔧

16.15 - 17.15 / Raum III
17.15 - 18.15 / Raum III
18.15 - 19.15 / Raum II
Videoclip Dancing**

17.15 - 18.15 / Raum I
WTC Bodyforming
🔧

18.15 - 19.15 / Raum I
WTC Push & Pull
🔧🔧

18.15 - 19.15 / Raum III
Choreo Dance
🔧

18.15 - 19.00 / Fläche
WTC Precor
🔧🔧

19.15 - 20.15 / Raum III
WTC Box Circuit
🔧🔧

MITTWOCH

09.15 - 10.15 / Raum I
WTC Fatburner
🔧🔧

10.15 - 10.45 / Raum I
WTC Bauch Express
🔧

17.15 - 18.15 / Raum I
WTC Bodystyle
🔧

18.15 - 19.00 / Raum II
Reha*
🔧

18.15 - 19.15 / Raum I
Jumping Fitness
🔧🔧

18.15 - 18.45 / Raum III
WTC Bauch Express
🔧

18.15 - 19.00 / Fläche
WTC Precor
🔧🔧

19.15 - 20.00 / Raum I
Reha*
🔧

DONNERSTAG

16.15 - 17.15 / Raum III
17.15 - 18.15 / Raum III
18.15 - 19.15 / Raum II
Videoclip Dancing**

17.30 - 18.30 / Raum I
WTC Rücken Gym
🔧

18.15 - 19.45 / Raum III
Fitness Yoga
🔧🔧

18.30 - 19.30 / Raum I
Indoor Cycling
🔧🔧

19.30 - 21.00 / Raum I
Zumba
🔧

FREITAG

09.15 - 10.15 / Raum I
Step II
🔧🔧

10.15 - 11.15 / Raum III
Rückenfit REHA
🔧

17.15 - 18.15 / Raum III
WTC Bodyforming
🔧🔧

18.15 - 19.15 / Raum III
WTC Box Circuit
🔧🔧

SAMSTAG

10.30 - 11.30 / Raum I
Jumping Fitness
🔧🔧

11.30 - 12.30 / Raum I
Pilates
🔧

SONNTAG

10.30 - 11.30 / Raum I
WTC Rücken Gym
🔧

11.30 - 12.30 / Raum I
WTC Bodyforming
🔧🔧

Anmeldung für bestimmte Kurse

Für alle **Jumping Fitness**, **Box Circuit** und **Indoor Cycling** Kurse gilt eine Teilnehmerbegrenzung von max. 15 Personen.

Meldet euch deshalb bitte früh genug am Fitness Check-In für diese Kurse an.

Dieser Kursplan ist vorübergehend!

Kursdauer aktuell um 10 Minuten reduziert. Diese Zeit dient zur Desinfektion aller Geräte.

Alle Kurse finden aktuell nur mit geringerer Intensität statt.

Gymnastik- & Yogamatten, Decken, Faszienrollen, Therabänder etc. müssen aktuell selber mitgebracht werden.



🔧 geringe Belastung
🔧🔧 mittlere Belastung

*) mit ärztlicher Verordnung
**) zus. Tanzvertrag notwendig.
Für Kinder von 8 bis 21 Jahren!

Gültig ab **21.06.2021**

Weitere Infos: www.wtcsports.de