

# Weihnachtskursplan vom 23.12. - 29.12.

## Montag, 23.12.

09.30 - 10.00 Uhr TRX® mit Brigitte

10.05 - 11.05 Uhr Cardio Bodystyling  
mit Brigitte

11.15 - 12.15 Uhr Beckenboden & Pilates  
mit Brigitte

17.50 - 19.00 Uhr Yoga Basic & Meditation  
mit Jutta

18.10 - 19.10 Uhr Fatburner bei Brigitte

**Öffnungszeiten: 08.00 - 20.00Uhr**

## Samstag, 28.12.

09.45 - 10.45 Uhr Faszien Mobility mit Sina

10.00 - 11.15 Uhr Advents - Yoga  
mit Martina

10.15 - 11.15 Uhr Cycling  
mit Antonia

10.55 - 11.55 Uhr HOT IRON® Cross  
mit Sina

16.15 - 17.15 Uhr HIIT mit Maggie

## Unser Feiertagsprogramm 26.12.

09.30 - 10.30 Uhr Power Intervall  
mit Cathi (Kursraum 1)

10.45 - 11.45 Uhr Salsation®  
mit Cathi (Kursraum 1)

10.00 - 11.15 Uhr Christmas Yoga Flow  
mit Melanie (Yogaraum)

**Öffnungszeiten: 09.00 - 20.00Uhr**

## Freitag, 27.12.

08.15 - 09.15 Uhr BauchBeinePo mit Kathi

08.30 - 09.15 Uhr TRX® Basic mit Maggie

09.30 - 10.30 Uhr TRX® mit Maggie

09.45 - 10.45 Uhr Antara® mit Kathi

16.30 - 17.30 Uhr Beckenboden & Pilates mit  
Sabrina

18.05 - 19.05 Uhr Pilates mit Kirsten

19.20 - 20.20 Uhr Wirbelsäulengymnastik  
mit Kirsten

## Sonntag, 29.12.

09.15 - 10.00 Uhr Cardio Pump mit Yvonne

10.10 - 11.10 Uhr Bodystyling mit Yvonne

11.15 - 12.15 Uhr Yoga All Levels  
mit Bettina

17.30 - 18.20 Uhr Bodystyling mit Inka

**Infos:** am 24.12. Studio geschlossen  
am 25.12. Studio geschlossen

**Die Kinderbetreuung**  
pausiert vom 23.12. - 07.01.

# Weihnachtsplan vom 30.12.2024 - 05.01.2025



## Montag, 30.12.

09.30 - 10.00 Uhr TRX® mit Brigitte

10.05 - 11.05 Uhr Cardio Bodystyling  
mit Brigitte

11.15 - 12.15 Uhr Beckenboden & Pilates  
mit Brigitte

17.00 - 18.00 Uhr Functional Circuit mit Selina

17.50 - 19.00 Uhr Yoga Basic & Meditation  
mit Jutta

18.10 - 19.10 Uhr Fatburner bei Brigitte

**Öffnungszeiten: 08.00 - 20.00Uhr**

## Freitag, 03.01.

08.30 - 09.15 Uhr TRX® Basic mit Maggie

09.30 - 10.30 Uhr TRX® mit Maggie

09.45 - 10.45 Uhr Bewegter Rücken  
mit Friederike

16.30 - 17.30 Uhr Beckenboden und Pilates  
mit Sabrina

18.05 - 19.05 Uhr Pilates mit Manigeh

19.20 - 20.20 Uhr Wirbelsäulengymnastik  
mit Manigeh

## Sonntag, 05.01.

09.15 - 10.00 Uhr Cardio Pump mit Vivienne

10.10 - 11.10 Uhr Bodystyling mit Vivienne

11.15 - 12.15 Uhr Yoga All Levels  
mit Bettina

16.15 - 17.00 Uhr Functional Circuit  
mit Linda

17.30 - 18.20 Uhr Bodystyling mit Olga

## Donnerstag, 02.01.

09.00 - 10.00 Uhr Step & Bodystyling  
mit Brigitte

10.05 - 11.05 Uhr Pilates mit Brigitte

11.30 - 12.30 Uhr Yoga Lunch Flow  
mit Nadine

18.15 - 19.15 Uhr Antara® mit Kathi

19.10 - 20.10 Uhr Bike & Beats mit Antonia

## Samstag, 04.01.

09.45 - 10.45 Uhr Faszien Mobility mit Sina

10.00 - 11.15 Uhr New Year  
mit Martina

10.15 - 11.15 Uhr Cycling  
mit Antonia

10.55 - 11.55 Uhr HOT IRON® Cross  
mit Sina

16.15 - 17.15 Uhr HIIT mit Maggie

## Unser Feiertagsprogramm am 31.12.

10.00 - 11.15 Uhr Yoga deep & slow  
mit Melanie

11.30 - 12.30 Uhr Rücken - Fit  
mit Kirsten

**Öffnungszeiten: 09.00 - 14.00Uhr**

**Infos:** am 01.01. Studio geschlossen  
am 06.01. von 09.00 - 20.00Uhr geöffnet

**Die Kinderbetreuung**  
pausiert vom 23.12. - 07.01.