


Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag				Samstag			
Raum 1	Raum 2	The Boxx	Spinning	Raum 1	Raum 2	The Boxx	Spinning	Raum 1	Raum 2	The Boxx	Spinning	Raum 1	Raum 2	The Boxx	Spinning	Raum 1	Raum 2	The Boxx	Spinning	Raum 1	Raum 2	The Boxx	Spinning
9.25 - 10.10 Perfect Body				9.30 - 10.15 Fit ab 50				9.00 - 10.00 Perfect Body Live-Workout	9.15 - 10.00 Step + Circle			9.15 - 10.00 Perfect Body Live-Workout				9.30 - 10.15 BBP							
10.15 - 11.15 BodyBalance Live-Workout			10.25 - 11.15 Spinning1	10.15 - 11.00 WSG							10.25 - 11.15 Spinning1	10.00 - 10.45 BodyPump Live-Workout	10.15 - 11.00 WSG			10.15 - 11.15 WSG/Stretch	10.15 - 11.15 BodyBalance					10.25 - 11.15 Spinning1	
													11.10 - 11.40 Stretching										
17.15 - 18.00 BodyPump Live-Workout								17.30 - 18.10 WSG															
18.10 - 19.10 BodyAttack Live-Workout	18.15 - 19.00 LesMills Core	18.10 - 18.40 Grit	18.00 - 18.50 Spinning1	18.00 - 18.45 Perfect Body	18.00 - 18.45 Functional Circl	18.00 - 18.50 Spinning1		18.15 - 19.15 BodyPump Live-Workout	18.00 - 19.15 YOGA		18.00 - 18.50 Spinning1	18.00 - 18.45 BodyPump Live-Workout	18.00 - 19.00 Full Body	18.00 - 18.30 Grit	18.00 - 18.50 Spinning1	18.00 - 18.45 BodyCombat Live-Workout							
19.15 - 20.15 BodyBalance Live-Workout				18.50 - 19.20 LesMills Core Live-Workout	19.00 - 19.50 Zumba							19.00 - 20.00 Classic Step <i>Neu Neu Neu</i>		18.50 - 19.35 Functional Circl		18.55 - 19.25 LesMills Core Live-Workout							
				19.25 - 20.25 BodyCombat Live-Workout	20.00 - 21.00 WSG							<i>Neu Neu Neu</i>  <b>Classic Step mit Regi</b> <b>Donnerstag 19.00 Uhr</b>				19.30 - 20.15 BodyBalance Live-Workout	19.00 - 20.00 BodyPump						
BBP = Bauch Beine Po WSG = Wirbelsäulengymnastik				Kräftigung/Straffung				TRX															
				Gesundheit/Rücken				Ausdauer/Fettverbrennung															



**Gültig ab 03.Juli 2023**

**Kinderbetreuung**  
Donnerstag: 17.00 – 19:30 Uhr  
Sonntag 09.00 – 13:00 Uhr

Kursbuchungen über unsere eFit-App und zusätzlich Live-Workout über Zoom-Video-Stream für alle aktiven Mitglieder, Zugangsdaten anfordern unter >>> [infoworkoutbuehl@t-online.de](mailto:infoworkoutbuehl@t-online.de)

**Sonntag**

Raum 1	Raum 2	The Boxx	Spinning
10.00 - 11.00 BodyPump Live-Workout	10.15 - 11.00 WSG		10.00 - 11.00 Spinning1
11.10 - 12.10 BodyCombat Live-Workout	11.10 - 12.10 YOGA		

Sommerpause ab 09. Juli

