

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 - 09:55	09:00 - 09:45		09:00 - 09:55	08:15 - 08:45		
Rückenfitness	TRX		Body Pump™	Tabata		
Suse	Christel		Neu: Christel	Suse		
10:00 - 10:55	09:50 - 10:45		10:00 - 10:55	09:00 - 09:45	09:30 - 10:25	
Body Pump™	Pilates		Rückenfitness	Summer Fit		
Suse	Suse		Neu: Christel	Suse	Body Pump™	
	10:00 - 11:00 PK Mami Fit Outdoor Christel		09:00 - 10:00 PK All Mami Fit mit Baby Christel	09:00 - 09:55	i.W.	10:00 - 10:55
				Yoga	10:30 - 11:00	Pilates
				Alexandra	CORE Training	Alexandra
				Bianca	11:00 - 12:00	11:00 - 12:00
		Faszienfitness		DEPOT Cycling	Sunday Special	
			Suse	Dirk	Bernd	i.W.
		11:30 - 12:30 PK Rückbildung mit Baby Suse	11:00 - 11:55		12:00 - 13:00	
		Rückenfitness	Dirk		Functional Training	
		Dirk			David	
18:00 - 18:55	18:00 - 18:55	18:00 - 18:55	18:00 - 18:55			
Body Pump™	Rückenfitness	Pilates	Bodystyling			
Anna	Nicole	Melanie	Nicole			
18:30 - 19:30	18:30 - 19:15		18:00 - 19:00		PK = Präventionskurs, wird von der Krankenkasse bezuschusst	
DEPOT Cycling	Tabata & Just Abs		DEPOT Cycling			
Dirk	David		Dirk			
			19:15 - 19:45	18:00 - 19:00	Grün = Outdoor Kurse Finden in der Workout Arena statt. Platzreservierung notwendig!	
			Stretching	Functional Training		
			NEU: Bianca	David		
19:00 - 19:55	19:00 - 19:55	19:00 - 19:55	19:45 - 20:15	19:00 - 20:30 All	Rosa = Livestream über Jitsi App Nur mit Zugangslink & Passwort Auch über den Onlinetarif nutzbar!	
Step Aerobic	Bodystyling	Zumba®	NEU: CORE Training	Hatha Yoga		
Nicole	Nicole	Luis	Bianca	Peter		
20:00 - 20:55	20:00 - 20:55	20:00 - 20:55			Blau = Indoor Kurse Kursraum mit Lüftungskonzept Platzreservierung notwendig!	
Rückenfitness	Yoga	Body Pump™				
Dirk	Alexandra	Suse				

Online Livestream über den Meet JitSi DEPOT Livestream. Link und Passwort senden wir Dir per E-Mail.

Wir empfehlen generell das Training mit eigener Matte. Handtuch als Unterlage nicht vergessen.

Bitte erscheine pünktlich zu Kursbeginn.