

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 - 09:55	09:00 - 09:55	09:00 - 09:55	09:30 - 10:30 PK	08:15 - 08:45		
Rückenfitness	Pilates Beginner	Rückenfit &Stretch	Mami Fit mit Baby	Tabata		
Suse	Suse	Anja	Suse	Suse		
10:00 - 10:55	10:00 - 10:55	10:00 - 10:55	10:45 - 11:45 PK	09:00 - 09:55		
Body Pump™	Bodystyling	Body Pump™	Rückbildung mit Baby	Outdoor Fitness		
Suse	Suse	Anja	Suse	Suse		
	10:00 - 11:00 PK Mami Fit mit Baby Christel			09:00 - 09:55	10:00 - 11:00	10:00 - 10:55
				Yoga	DEPOT Cycling	Pilates
				Alexandra	Dirk	Alexandra
				10:00 - 10:55	10:00 - 10:55	11:00 - 11:55
				Faszienfitness	Body Pump™	Zumba® Step
				Dirk	Anja	Luis
				11:00 - 11:55	11:00 - 11:55	12:00 - 13:00
				Rückenfitness	deepWORK®	Functional Training
				Dirk	Anja	David
18:00 - 18:55	18:00 - 18:55	18:00 - 18:55	18:00 - 18:55			
Body Pump™	Rückenfitness	Pilates	Bodystyling			
Anja	Anja	Suse	Nicole			
18:30 - 19:30	18:30 - 19:00		18:15 - 19:15			
DEPOT Cycling	Just Abs		DEPOT Cycling			
Dirk	Katrin		Katrin			
	19:15 - 19:45		19:30 - 20:15	18:00 - 19:00		
	Tabata		Tabata & Just Abs	Functional Training		
	Katrin		Katrin	David		
19:00 - 19:55	19:00 - 19:55	19:00 - 19:55	19:15 - 19:45	19:00 - 20:30 All		
Step Aerobic	deepWORK®	Zumba®	Stretching	Hatha Yoga		
Nicole	Anja	Luis	Julia	Peter		
20:00 - 20:55	20:00 - 20:55	20:00 - 20:55				
Rückenfitness	Yoga	Body Pump™				
Dirk	Alexandra	Suse				

PK = Präventionskurs, wird von der Krankenkasse bezuschusst

**Grün = Outdoor Kurse
Finden in der Workout Arena statt.
Platzreservierung notwendig!**

**Rosa = Livestream über Jitsi App
Nur mit Zugangslink & Passwort
Auch über den Onlinetarif nutzbar!**

**Blau = Indoor Kurse
Kursraum mit Lüftungskonzept
Platzreservierung notwendig!**

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.