

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

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.