

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				08:15 - 08:45 Tabata 30' Suse		
09:00 - 09:55 Rückenfitness Suse	09:00 - 09:45 TRX 45' Suse	09:00 - 09:55 Body Pump™ Anja	09:15 - 10:10 PK Mami Fit mit Baby Suse	09:00 - 09:45 Outdoor Training 45' Suse	09:15 - 10:15 All DEPOT Cycling Bianca	
10:00 - 10:55 Body Pump™ Suse	10:00 - 10:55 Pilates Suse	10:00 - 10:55 Rückenfitness Anja	10:15 - 11:10 PK Mami Fit mit Baby Suse	09:00 - 09:55 Yoga Bettina	09:30 - 10:25 Body Pump™ i.W.	10:00 - 10:55 Pilates Alexandra
11:30 - 12:30 PK Rückbildung mit Baby Suse			11:30 - 12:30 PK Rückbildung mit Baby Suse	10:00 - 10:55 Faszienfitness Dirk	Bianca	11:00 - 11:55 Sunday Special i.W.
				11:00 - 11:55 Rückenfitness Dirk		Neu: 11:00 - 12:00 Functional Training David/ Outdoor
17:45 - 18:30 All DEPOT Cycling 45' Dirk	17:00 - 17:45 Tabata & CORE 45' Bianca	17:45 - 18:40 PK Fit in d. Schwangerschaft Suse				
18:00 - 18:55 Body Pump™ Anna	18:00 - 18:55 Rückenfitness Nicole	18:00 - 18:55 Pilates Melanie	18:00 - 18:55 Bodystyling Nicole		PK = Präventionskurs, wird von der Krankenkasse bezuschusst	
18:45 - 19:45 All DEPOT Cycling Dirk		18:45 - 19:40 PK Mami Fit ohne Baby Suse	18:00 - 19:00 All DEPOT Cycling Dirk	18:30 - 19:25 TRX Mix David	Grün = Outdoor Kurse Wettergerechte Kleidung tragen Platzreservierung notwendig!	
19:00 - 19:55 Step Aerobic Nicole	19:00 - 19:55 Bodystyling Nicole	19:00 - 19:55 Zumba® Jenni	19:15 - 19:45 Stretching 30' Bianca	NEU: 19:00 - 20:00 All ab 25.9.26: Yoga Kai Sabine	Rosa = Livestream über Jitsi App Nur mit Zugangslink & Passwort Auch über den Onlinetarif nutzbar!	
20:00 - 20:55 Rückenfitness Dirk	20:00 - 20:55 Yoga Alexandra	20:00 - 20:55 Body Pump™ Suse	19:50 - 20:20 CORE Training 30' Bianca		Blau = Indoor Kurse All= Kursraum 2 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.