1. **Woche (07.07.-13.07.25.)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mo. 07.07.** | **Di. 08.07.** | **Mi.09.07.** | **Do.10.07.** | **Fr.11.07.** | **Sa.**  | **So.13.07.** |
| 09:15-10:45Kraftraum**Präventives****Rückentraining**(Anmeldung erforderlich)Cordula | 09:00–10:00S2, TS**Rückenfit**Cordula | 7:30-8:30IC-Raum**Indoor Cycling**Norbert | 9:00-10:00S2, TS**Pilates**Cordula | 9:15-10:45Kraftraum **Bodywork****out**(Anmeldung erforderlich)Cordula |  |  |
|  |   10:30-12:00 S2, TS  **Qi Gong**Claudia | 10:15-11:15S2, TS**BBP**Dixy | 10:15-11:15S2, TS**Beckenboden****Bauch+R**Susanne |  |  | 10:00-11:00S2, TS**Body Complete** |
| 09:30-11:00S2, TS**Ashtanga-Yoga**Katja |  | 17:00-17:45S2, TS**Barbell Workout**Laura | 11:20-12:20S2, TS**Vinyasa Yoga**Susanne | 11:00-12:00S2, TS**RückenFit**Cordula | 17:00-18:15Iron Fit**S2, TS**Verena |
| 15:15-16:45S2, TS**Yoga und Entspannung**Gabriele | 18:00-19:00IC Raum**Indoor Cycling**Ralf | 18:00-19:00S2, TS**Cross-****training**Laura | 16:00-18:00Kraftraum**XXL-****Kraftraum**Ortrud | 17:30-19:00IC-Raum**Indoor Cycling**Karsten |  |
| 18:00-19:00gr.Parkplatz hinter Studio 1 Outdoor**Bodyworkout**Cordula | 18:00-19:15Treffpunkt:Leica Parkplatz**Bodywork****meets Yoga Outdoor -Special**Milena | 18:00-19:00ExerzierplatzWetzlar**Bodyworkout**Cordula | 18:00-19:00S2, TS**BBP+R**Dixy |  |
| 17:55-18:55Outdoor**Functional Fit**Laura  |  18:15-19:15Kraftraum**Wirbelsäulengymnastik**Ortrud | 19:00-20:00S2, TS**BBP+R** Dixy |  | 18:00-19:00S2, TS**Ski- &****Fitnessgym.**Uschi |
|  | 19:30-20:30Kraftraum**KAB** ZirkeltrainingRalf | 19:15-20:15ExerzierplatzWetzlar**Bodyfit für Männer**Cordula |  |  |
|  |  19:30 -20:30S2, TS**Yoga**Verena |  |  |  |

**2.Woche (14.07.-20.07.25)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mo. 14.07.** | **Di. 15.07** | **Mi. 16.07.** | **Do. 17.07.** | **Fr.18.07.** | **Sa. 19.07.** | **So.20.07.** |
| 09:15-10:45Kraftraum**Präventives****Rückentraining**(Anmeldung erforderlich) Cordula | 09:00–10:00S2, TS**Rückenfit**Cordula | 7:30-8:30IC-Raum**Indoor Cycling**Norbert | 9:00-10:00S2, TS**Pilates**Cordula | 9:15-10:45Kraftraum **Bodywork****out**(Anmeldung erforderlich)Cordula |  |  |
|  |  10:30-12:00 S2, TS  **Qi Gong**Claudia | 10:15-11:15S2, TS**BBP**Dixy | 10:15-11:15S2, TS**Beckenboden****Bauch+R**Susanne | 11:00-12:00S2, TS**RückenFit**Cordula |  | 10:00-11:00S2, TS**Body Complete** |
| 09:30-11:00S2,TS**Ashtanga-Yoga**Katja | 18:00-19:00IC Raum**Indoor****Cycling**Ralf | 17:00-17:45S2, TS**Barbell Workout**Laura | 11:20-12:20S2, TS**Vinyasa Yoga**Susanne | 17:30-19:00IC-Raum**Indoor Cycling**Karsten |  | 17:00-18:15Iron Fit**S2, TS**Verena |
|  | 18:00-19:15Treffpunkt:Leica Parkplatz**Bodywork****meets Yoga Outdoor -Special**Milena | 18:00-19:00S2, TS**Cross-****training**Laura | 16:00-18:00Kraftraum**XXL-****Kraftraum**Ortrud |
| 17:00-18:00S2, TS**Dance Step**Antje | 18:15-19:15Kraftraum**Wirbelsäulengymnastik**Ortrud | 18:00-19:00ExerzierplatzWetzlar**Bodyworkout**Cordula  | 18:00-19:00S2, TS**BBP+R**Dixy |
| 17:55-18:55Outdoor**Functional Fit**Laura  | 19:30-20:30Kraftraum**KAB** ZirkeltrainingRalf | 19:00-20:00S2, TS**BBP+R** Dixy |  |
| 18:00-19:00gr.ParkplatzOutdoor**Bodyworkout**Cordula | 19:30 -20:30S2, TS**Yoga****Verena** | 19:15-20:15ExerzierplatzWetzlar**Bodyfit für Männer**Cordula |  |