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