**3. Woche (21.07.-27.07.25.)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mo.21.07.** | **Di. 22.07.** | **Mi. 23.07.** | **Do. 24.07** | **Fr. 25.07.** | **Sa**  | **So. 27.07.** |
| 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 | 09:15-10:45Kraftraum**Bodywork****out** (Anmeldung erforderlich) Cordula |  |  |
| 9:30-11:00S2, TS**Ashtanga-Yoga**Katja |  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 | 09:35-10:35S2, TS**Step-Workout**Karina | 10:00-11:00S2, TS**Body Complete** |
|  | 17:00-18:00Outdoor**Cardio-Step** Karina | 18:00-19:00ExerzierplatzWetzlar**Bodyworkout**Cordula | 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 | 19:00-20:00S2, TS**BBP+R**Dixy | 16:00-18:00Kraftraum**XXL-Kraftraum**Ortrud | 17:30-19:00IC-Raum**Indoor Cycling**Karsten |
| 17:00-18:00S2, TS**Dance Step**Antje |  18:30-19:30Hofgut Magdalenenhausen**Wirbelsäulen****gymnastik**Ortrud | 19:15-20:15ExerzierplatzWetzlar**Bodyfit für Männer**Cordula | 18:00-19:00S2, TS**BBP+R**Dixy |  |
|  |   19:30 -20:30S2, TS**Yoga** Verena |  |  |  |
| 18:00-19:00Outdoor**Bodyworkout**gr.Parkplatz Cordula | 19:30-20:30Kraftraum**KAB** ZirkeltrainingRalf |  |  |  |

**4. Woche (28.07.-03.08.25.)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mo. 28.07.** | **Di. 29.07.** | **Mi. 30.07.** | **Do. 31.07.** | **Fr. 01.08.** | **Sa.02.08** | **So. 03.08.** |
| 09:15-10:45Kraftraum**Präventives****Rückentraining** (Anmeldung erforderlich) Cordula | 09:00–10:00S2, TS**Rückenfit**Cordula | 10:15-11:15S2, TS**BBP**Dixy | 9:00-10:00S2, TS**Pilates**Cordula | 09:15-10:45Kraftraum**Bodywork****out** (Anmeldung erforderlich) Cordula | 09:30-11:00S2, TS**Yoga und Entspannung**Gabriele |  |
| 09:30-11:00S2, TS**Ashtanga-Yoga**Katja |  10:30-12:00 S2, TS  **Qi Gong**Claudia |  | 10:15-11:15S2, TS**Beckenboden****Bauch+R**Susanne | 11:00-12:00S2, TS**RückenFit**Cordula | 10:00-11:00S2, TS**Body Complete** |
|  | 17:00-18:00Outdoor**Cardio-Step**Karina | 18:00-19:00S2, TS**Partner** **Challenge**Laura &Anastasia | 11:20-12:20S2, TS**Vinyasa Yoga**Susanne | 18:00-19:00Outdoor**Zirkel-training**Ulrike |  |
| 15:15-16:45S2, TS**Yoga und Entspannung**Gabriele | 18:00-19:00IC Raum**Indoor Cycling**Ralf | 18:00-19:00ExerzierplatzWetzlar**Bodyworkout**Cordula | 16:00-18:00Kraftraum**XXL-Kraftraum**Petra |  |
| 16:55-17:55S2, TS**Dance Step**Antje | 19:30-20:30Kraftraum**KAB** ZirkeltrainingRalf | 19:00-20:00S2, TS**BBP+R**Dixy | 18:00-19:00S2, TS**BBP+R**Dixy |  |
| 17:55-18:55 **Montags** **Challenge**Laura | 19:30-20:30S2, TS**Curvy Fitness**Ulrike | 19:15-20:15ExerzierplatzWetzlar**Bodyfit für Männer**Cordula |  |  |
| 18:00-19:00Outdoor**Bodyworkout** gr.Parkplatz Cordula |  |  |  |  |