**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.** |
| 09:15-10:45  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 | 09:15-10:45  Kraftraum  **Bodywork**  **out** (Anmeldung erforderlich)  Cordula |  |  |
| 9:30-11:00  S2, TS  **Ashtanga-Yoga**  Katja | 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 | 09:35-10:35  S2, TS  **Step-Workout**  Karina | 10:00-11:00  S2, TS  **Body Complete** |
|  | 17:00-18:00  Outdoor  **Cardio-Step**  Karina | 18:00-19:00  Exerzierplatz  Wetzlar  **Bodyworkout**  Cordula | 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 | 19:00-20:00  S2, TS  **BBP+R**  Dixy | 16:00-18:00  Kraftraum  **XXL-Kraftraum**  Ortrud | 17:30-19:00  IC-Raum  **Indoor Cycling**  Karsten |
| 17:00-18:00  S2, TS  **Dance Step**  Antje | 18:30-19:30  Hofgut Magdalenenhausen  **Wirbelsäulen**  **gymnastik**  Ortrud | 19:15-20:15  Exerzierplatz  Wetzlar  **Bodyfit für Männer**  Cordula | 18:00-19:00  S2, TS  **BBP+R**  Dixy |  |
|  | 19:30 -20:30  S2, TS  **Yoga**  Verena |  |  |  |
| 18:00-19:00  Outdoor  **Bodyworkout**  gr.Parkplatz  Cordula | 19:30-20:30  Kraftraum  **KAB** Zirkeltraining  Ralf |  |  |  |

**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.** |
| 09:15-10:45  Kraftraum  **Präventives**  **Rückentraining** (Anmeldung erforderlich)  Cordula | 09:00–10:00  S2, TS  **Rückenfit**  Cordula | 10:15-11:15  S2, TS  **BBP**  Dixy | 9:00-10:00  S2, TS  **Pilates**  Cordula | 09:15-10:45  Kraftraum  **Bodywork**  **out** (Anmeldung erforderlich)  Cordula | 09:30-11:00  S2, TS  **Yoga und Entspannung**  Gabriele |  |
| 09:30-11:00  S2, TS  **Ashtanga-Yoga**  Katja | 10:30-12:00  S2, TS    **Qi Gong**  Claudia |  | 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** |
|  | 17:00-18:00  Outdoor  **Cardio-Step**  Karina | 18:00-19:00  S2, TS  **Partner**  **Challenge**  Laura &  Anastasia | 11:20-12:20  S2, TS  **Vinyasa Yoga**  Susanne | 18:00-19:00  Outdoor  **Zirkel-training**  Ulrike |  |
| 15:15-16:45  S2, TS  **Yoga und Entspannung**  Gabriele | 18:00-19:00  IC Raum  **Indoor Cycling**  Ralf | 18:00-19:00  Exerzierplatz  Wetzlar  **Bodyworkout**  Cordula | 16:00-18:00  Kraftraum  **XXL-Kraftraum**  Petra |  |
| 16:55-17:55  S2, TS  **Dance Step**  Antje | 19:30-20:30  Kraftraum  **KAB** Zirkeltraining  Ralf | 19:00-20:00  S2, TS  **BBP+R**  Dixy | 18:00-19:00  S2, TS  **BBP+R**  Dixy |  |
| 17:55-18:55  **Montags**  **Challenge**  Laura | 19:30-20:30  S2, TS  **Curvy Fitness**  Ulrike | 19:15-20:15  Exerzierplatz  Wetzlar  **Bodyfit für Männer**  Cordula |  |  |
| 18:00-19:00  Outdoor  **Bodyworkout**  gr.Parkplatz  Cordula |  |  |  |  |