**5. Woche (04.08.-10.08.25)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mo. 04.08.** | **Di. 05.08.** | **Mi. 06.08.** | **Do. 07.08.** | **Fr. 08.08.** | **Sa** | **So. 10.08.** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 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**Ashtanga-Yoga**Katja |  | 17:00-17:45S2, TS**Barbell Workout**Laura | 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 & Kräftigung**Karina | 18:00-19:00S2, TS**Cross-****training**Laura | 11:20-12:20S2, TS**Vinyasa Yoga**Susanne | 11:00-12:00S2, TS**RückenFit**Cordula |  |
| 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 | 18:00-19:00S2, TS**Ski- &****Fitnessgym.**Uschi |
| 17:00-18:00S2, 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 | 18:00-19:00Outdoorgr.Parkplatz**Zirkeltraining**Ulrike |
| 17:55-18:55Outdoor**Functional Fit**Laura | 19:30-20:30S2, TS**Curvy Fitness**Ulrike | 19:15-20:15ExerzierplatzWetzlar**Bodyfit für Männer**Cordula |  |  |
| 18:00-19:00**Bodyworkout**Outdoorgr.ParkplatzCordula |  |  |  |  |  |

**6. Woche (11.08.-17.08.25)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mo. 11.08.** | **Di. 12.08.** | **Mi. 13.08.** | **Do. 14.08.** | **Fr. 15.08.** | **Sa. 16.08.** | **So. 17.08.** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |  |
| 09:30-11:00S2, TS**Ashtanga-Yoga**Katja |  | 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** |
| 15:15-16:45S2, TS**Yoga und****Entspannung**Gabriele | 17:00-18:00Outdoor**Cardio-Step & Kräftigung**Karina | 17:00-17:45S2, TS**Barbell Workout**Laura | 11:20-12:20S2, TS**Vinyasa Yoga**Susanne | 11:00-12:00S2,TS**RückenFit**Cordula |  |
| 17:00-18:00S2, TS**Dance Step**Antje | 18:00-19:00IC Raum**Indoor Cycling**Ralf | 18:00-19:00S2, TS**Cross-****training**Laura | 16:00-18:00Kraftraum**XXL-****Kraftraum**Petra | 18:00-19:00S2, TS**Ski- &****Fitnessgym.**Uschi |
| 17:55-18:55Outdoor**Functional Fit**Laura |  | 18:00-19:00ExerzierplatzWetzlar**Bodyworkout**Cordula | 18:00-19:00S2, TS**BBP+R**Dixy | 18:00-19:00Outdoorgr.Parkplatz**Zirkeltraining**Ulrike |
| 18:00-19:00**Bodyworkout**Outdoorgr.ParkplatzCordula | 19:30-20:30Kraftraum**KAB** ZirkeltrainingRalf | 19:00-20:00S2, TS**BBP+R**Dixy |  |  |
|  | 19:30-20:30S2, TS**Curvy Fitness**Ulrike | 19:15-20:15ExerzierplatzWetzlar**Bodyfit für Männer**Cordula |  |  |