

# Planen Sie Ihre Woche: Alle Kurse auf einen Blick



## Fitness Premium, GoFit Premium

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Halle 4	Halle 5	Halle 4	Halle 5	Halle 4	Halle 5	Halle 4	Halle 5	Halle 4	Halle 5	Halle 4	Halle 5	Halle 4	Halle 5
09:15-10:15 Uhr A Indoor cycling	09:15-10:15 Uhr A Work your body		09:30-10:30 Uhr A Powerwork Langhantel	09:30-10:30 Uhr A Jumping Fitness® Gold	09:30-10:30 Uhr A Rücken/ Pilates	09:15-10:15 Uhr A Rückenfit	09:30-10:30 Uhr A Work your body	09:15-10:15 Uhr A Indoor Cycling	09:15-10:15 Uhr A Work your body		10:15-11:15 Uhr F Dance Workout		10:30-11:30 Uhr A Rückenfit
10:30-11:30 Uhr A Jumping Fitness® Gold	10:30-11:45 Uhr A Yin Yoga & Faszien		10:30-11:45 Uhr A Yoga	10:30-11:00 Uhr A Cardio/ CXWORX®	10:30-11:30 Uhr A Pilates & Faszien	10:30-11:30 Uhr A Indoor cycling			10:30-11:30 Uhr A Pilates		11:15-12:15 Uhr A deepWork™	11:45-12:45 Uhr A Indoor cycling	11:30-12:00 Uhr A CXWORX®
	16:30-17:30 Uhr A Pilates/ Rücken				11:00-12:00 Uhr A Jumping Fitness®						12:30-13:30 Uhr A Jumping Fitness®		12:00-13:00 Uhr A Jumping Fitness®
17:30-18:30 Uhr A BODYPUMP®	17:30-18:30 Uhr A Functional Training		16:30-17:30 Uhr A Jumping Fitness®		17:30-18:15 Uhr M Functional Training			17:00-18:00 Uhr A Indoor Cycling	17:30-18:30 Uhr A Rücken/ Pilates		14:00-15:30 Uhr A Yoga sanft & sicher		13:15-14:15 Uhr A BODYPUMP®
18:30-19:00 Uhr A CXWORX®	18:30-19:30 Uhr F Jumping Fitness®	17:30-18:30 Uhr A Indoor cycling	17:30-18:30 Uhr A Powerwork Langhantel	18:00-19:00 Uhr A Rückenfit	18:15-19:15 Uhr A BODYPUMP®	17:30-18:30 Uhr A Jumping Fitness®	17:30-18:00 Uhr A CXWORX®	18:00-19:00 Uhr M Step	18:30-19:30 Uhr A Work your body				<b>Öffnungszeiten</b> Mo. & Fr. 09.00-22.00 Uhr Di. & Do. 07.00-22.00 Uhr Mi. 08.00-22.00 Uhr Sa., So., 10.00-18.00 Uhr & feiertags
18:30-19:30 Uhr A Outdoor Athletiktraining	19:30-20:45 Uhr A Yoga	18:30-19:30 Uhr A Indoor cycling	18:30-19:30 Uhr A Step Fatburner	19:15-20:30 Uhr A Indoor Cycling	19:30-20:30 Uhr A Jumping Fitness®	18:30-19:30 Uhr A Indoor Cycling	18:15-19:45 Uhr A Yoga	19:00-20:00 Uhr A Dance					
19:15-20:30 Uhr A Indoor cycling			19:45-20:45 Uhr A Pilates			19:30-20:30 Uhr A Indoor Cycling						Telefon: 0214/8 68 00 85 Telefax: 0214/8 68 00 95 55	E-Mail: gofit@tsvbayer04.de www.tsvbayer04.de

A = Alle E = Einsteiger M = Mittelstufe F = Fortgeschrittene

Änderungen vorbehalten. Das aktuellste Angebot finden Sie unter [www.tsvbayer04.de](http://www.tsvbayer04.de).

 Treffpunkt Basketballfeld gegenüber dem Eingang  Änderung/neues Angebot