

Deine Woche. Deine Kurse.



Aktueller Wochenkursplan | Stand: 13.08.2026 | 29 wöchentliche Termine

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:30 - 09:10 UHR Rückenfit	17:00 - 20:00 UHR INJOY - Trainingsplanung	08:30 - 09:15 UHR Pilates/Wahrnehmung	17:00 - 19:00 UHR INJOY - Trainingsplanung	08:30 - 09:00 UHR BALLance
09:00 - 12:00 UHR INJOY - Trainingsplanung	17:45 - 18:15 UHR Ganzkörper Workout	09:00 - 12:00 UHR INJOY - Trainingsplanung	18:15 - 18:45 UHR Jumping	09:00 - 12:00 UHR INJOY - Trainingsplanung
09:20 - 09:50 UHR Stretching	18:30 - 19:30 UHR Yoga	09:30 - 10:30 UHR Step	19:15 - 19:45 UHR BALLance	09:15 - 10:00 UHR Beckenbodentraining
10:00 - 10:45 UHR Jumping		10:45 - 11:45 UHR Indoor Cycling Damen		10:15 - 11:00 UHR Pilates
10:45 - 11:45 UHR Indoor Cycling		17:00 - 20:00 UHR INJOY - Trainingsplanung		10:45 - 11:45 UHR Indoor Cycling
16:00 - 20:00 UHR INJOY - Trainingsplanung		17:20 - 17:50 UHR Rückentraining		16:00 - 19:00 UHR INJOY - Trainingsplanung
17:30 - 18:00 UHR BALLance		18:15 - 19:15 UHR Langhantel Workout		18:00 - 18:45 UHR Tabata
18:15 - 19:00 UHR Pilates				19:00 - 19:30 UHR Stretching