

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG /  
FEIERTAGE

06:30-07:30 Uhr  
**EARLY BIRD  
PILATES**

Raum 1 *Elena*

07:00-08:00 Uhr  
**EARLY BIRD  
PILATES**

Raum 1 *Vinessa*

09:30-10:30 Uhr  
**UPLIFT™**

Raum 1 *Bine*

09:15-10:15 Uhr  
**BODY  
MIX**

Raum 1 *Desiree*

09:15-10:15 Uhr  
**WIRBEL-  
SÄULENGYM 1**

Raum 1 *Desiree*

09:15-10:10 Uhr  
**BODY  
MIX**

Raum 1 *Lisa B.*

09:15-10:15 Uhr  
**BODY  
SHAPE**

Raum 1 *Catharina*

09:30-10:40 Uhr  
**YOGA  
FLOW**

Raum 2 *Claudia*

09:30-10:30 Uhr  
**HOT IRON®**

Raum 1 *Trainerin d.  
Wahl*

09:15-10:15 Uhr  
**YOGA**

Raum 2 *Claudia*

10:20-11:20 Uhr  
**WIRBEL-  
SÄULENGYM 2**

Raum 1 *Desiree*

10:15-11:00 Uhr  
**RÜCKEN  
FIT**

Raum 1 *Lisa B.*

10:20-11:15 Uhr  
**RÜCKEN/  
COREFIT**

Raum 1 *Catharina*

10:00-11:00 Uhr  
**RÜCKEN-  
FLOW**

Raum 2 *Ines*

10:45-12:00 Uhr  
**BODY & STEP  
+ STRETCH**

Raum 1 *Claudia*

17:00-18:00 Uhr  
**EASY  
YOGA**

Raum 2 *Heike*

16:10-17:10 Uhr  
**YOGA**

Raum 2 *Julia*

17:00-18:00 Uhr  
**BAUCH  
BEINE PO**

Raum 1 *Linda*

16:45-17:55 Uhr  
**VINYASA  
YOGA**

Raum 2 *Claudia*

10:45-11:45 **SPINNING**

Raum 3 *Bine*

17:00-18:00 Uhr  
**BODY IN  
FORM**

Raum 1 *Trainerin d.  
Wahl*

17:10-18:10 Uhr  
**KORCE®**

Raum 1 *Doris*

17:20-18:20 **HIIT**

Raum 1 *Lea*

17:15 - 18:15 Uhr  
**STEP &  
STYLE**

Raum 1 *Claudia*

17:00-18:00 Uhr  
**YOGA**

Raum 2 *Lisa*

17:15-18:15 Uhr  
**ZUMBA®**

Raum 1 *Linda*

17:15 - 18:15 Uhr  
**SHINE  
DANCE™**

Raum 2 *Bine*

17:45-18:45 Uhr **SPINNING**

Raum 3 *Lea*

17:30-18:45 Uhr  
**VINYASA  
YOGA**

Raum 2 *Melanie*

18:20-19:20 Uhr  
**PILATES**

Raum 2 *Merle*

18:10-19:10 Uhr  
**HOT IRON®**

Raum 1 *Franzi/Steffi*

18:10-19:10 Uhr  
**FASZIEN-  
PILATES**

Raum 2 *Theresa*

19:00-20:00 Uhr  
**SPINNING**

Raum 3 *Jane*

18:20-19:20 Uhr  
**RÜCKENFIT**

Raum 1 *Christine*

18:15-19:15 Uhr  
**DEEPWORK®**

Raum 2 *Marina*

18:00-19:00 Uhr  
**YIN YOGA**

Raum 2 *Claudia*

18:15-19:15 Uhr  
**SURPRISE  
CLASS**

Raum 1/2 *Trainerin d.  
Wahl*

18:15-19:15 Uhr  
**BODY IN  
FORM**

Raum 1 *Marina*

18:30-19:30 Uhr  
**BODY IN  
FORM**

Raum 1 *Simone*

18:15-19:15 Uhr  
**FUNCTIONAL  
FITNESS**

Geräteraum *Marina*

19:15-20:15 Uhr **HIIT**

Raum 1 *Lea*

18:30-19:30 Uhr  
**HIIT**

Raum 1 *Marina*

19:00-20:00 Uhr **SPINNING**

Raum 3 *Lea*

19:00-20:00 Uhr  
**PILATES**

Raum 2 *Karin*

19:30-20:30 Uhr  
**HOT IRON®**

Raum 1 *Marina*

19:30-20:30 Uhr  
**RÜCKEN/  
COREFIT**

Raum 2 *Sabine*

19:15-20:15 Uhr  
**AFROLETICS™**

Raum 2 *Linda*

19:45-20:45 Uhr  
**ZUMBA®**

Raum 1 *Petra*

19:30-20:30 Uhr  
**ZUMBA®**

Raum 2 *Vera*

19:20-20:20 Uhr  
**BODY  
SHAPE**

Raum 1 *Sabine*

- = High Intensity
- = Mid Intensity
- = Consious Movements
- = Yoga Styles
- = Dance Workouts
- = Cycling Kurse

**INFORM**  
FEMALE FITNESS REGENSBURG