

## Lektionenplan Bleiche Februar 2025

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	Samstag	Sonntag
Bleiche Fit	Bleiche Bad	Bleiche Fit	Bleiche Bad	Bleiche Fit	Bleiche Bad	Bleiche Fit	Bleiche Bad	Bleiche Fit	Bleiche Fit	Bleiche Fit
<b>NEUE Lektion</b> 06.10-07.00 Uhr <b>Spinning</b> <b>Virtual Class</b>										<b>NEUE Lektion</b> 08.30-09.30 Uhr <b>Spinning</b> <b>Virtual Class</b>
09.00-09.50 Uhr		09.00-09.50 Uhr		09.00-09.30 Uhr		08.50-09.50 Uhr		09.00-10.00 Uhr	09.00-09.50 Uhr	
<b>Functional Toning</b> <b>Nadja</b>		<b>Zumba</b> <b>Kary</b>	09.30-10.45 Uhr	<b>Faszientraining</b> <b>Rahel</b>		<b>Bodytoning</b> <b>Moni</b>	09.00-10.00 Uhr	<b>Pump</b> <b>Maria</b>	<b>Pilates Flow</b> <b>Maria</b>	
10.00-10.50 Uhr		10.00-10.20 Uhr	Rückbildungskurs <b>Nina</b>	09.40-10.30 Uhr		10.00-10.50 Uhr	<b>Yoga &amp; Beweglichkeit</b> <b>Nina</b>		10.10-11.10 Uhr	
<b>Pilates Flow</b> <b>Maria</b>		<b>Rumpfmuskulatur Training</b> <b>Maria</b>		<b>Rücken Fit</b> <b>Rahel</b>					<b>Spinning</b> <b>Team</b>	
		10.30-11.00 Uhr								
		<b>Spinning HIIT</b> <b>Maria</b>								
						12.00-12.50 Uhr				
		<b>NEUE Lektion</b> 12.00-12.50 Uhr <b>Spinning</b> <b>Virtual Class</b>				<b>Spinning</b> <b>Sandra</b>				
<b>NEUE ZEIT</b> 18.40-19.40 Uhr		18.30-20.00 Uhr		<b>NEUE ZEIT</b> 18.40-19.40 Uhr		18.15-19.15 Uhr				
<b>Pump</b> <b>Roxy</b>		<b>Spinning</b> <b>Maria</b>		<b>Pump</b> <b>Roxy</b>		<b>Spinning</b> <b>Cedric</b>				
<b>NEUE ZEIT</b> 19.50-21.20 Uhr				<b>NEUE Lektion</b> 19.50-20.50 Uhr		19.30-20.30 Uhr				
<b>Yoga</b> <b>Sabrina</b>				<b>Yoga-Mobility Flow</b> <b>Annarosa</b>		<b>Piloxing</b> <b>Maria</b>				

Neue Virtuelle Spinning Lektionen / Neue Lektion "Yoga & Mobility Flow"

Zum LEKTIONEN BUCHEN: Lade die SportsNow App im App Store und melde dich bei SportsNow mit deinem Login an.