

# Lektionenplan BleicheFit Mai 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag		Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Bleiche Fit</b>	<b>Bleiche Fit</b>	<b>Bleiche Fit</b>	<b>Bleiche Fit</b>	<b>Bleiche Bad</b>	<b>Bleiche Fit</b>	<b>Bleiche Fit</b>	<b>Bleiche Fit</b>
06.30-07.30 Uhr							
<b>Spinning</b> <b>Virtuell</b>						08.00-08.50 Uhr	
<b>Scenic Coach</b>						<b>Pilates Flow</b> <b>Maria</b>	08.30-09.30 Uhr
09.00-09.50 Uhr	09.00-09.50 Uhr	09.00-09.30 Uhr	08.50-09.50 Uhr	08.50-09.50 Uhr	09.00-10.00 Uhr	09.00-09.50 Uhr	<b>Spinning</b> <b>Virtuell</b>
<b>Functional Toning</b> <b>Nadja</b>	<b>Zumba</b> <b>Kary</b>	<b>Faszientraining</b> <b>Rahel</b>	<b>Bodytoning</b> <b>Moni</b>	<b>Yoga &amp;</b> <b>Beweglichkeit</b> <b>Nina</b>	<b>Pump</b> <b>Maria</b>	<b>Pilates Flow</b> <b>Maria</b>	<b>Scenic Coach</b>
10.00-10.50 Uhr	10.00-10.20 Uhr	09.40-10.30 Uhr	10.00-10.50 Uhr	10.00-11.15 Uhr		10.10-11.10 Uhr	
<b>Pilates Flow</b> <b>Maria</b>	<b>Rumpfmuskulatur</b> <b>Training</b> <b>Maria</b>	<b>Rücken Fit</b> <b>Rahel</b>	<b>Zumba</b> <b>Kary</b>	<b>Rückbildungs-Kurs</b> <b>Nina</b>		<b>Spinning</b> <b>Virtuell</b>	
	10.30-11.00 Uhr					<b>Scenic Coach</b>	
	<b>Spinning HIIT</b> <b>Virtuell</b>						
	12.00-12.50 Uhr		12.00-12.50 Uhr				
	<b>Spinning</b> <b>Virtuell</b>		<b>Spinning</b> <b>Virtuell</b>				
	<b>Scenic Coach</b>		<b>Scenic Coach</b>				
	18.30-19.45 Uhr		17.45-18.30 Uhr			13.30-14.30 Uhr	13.30-14.30 Uhr
18.40-19.40 Uhr	<b>Spinning</b> <b>Virtuell</b>	18.40-19.40 Uhr	<b>Yoga &amp; Mobility Flow</b> <b>Annerosa</b>			<b>Spinning</b> <b>Virtuell</b>	<b>Spinning</b> <b>Virtuell</b>
<b>Pump</b> <b>Roxy</b>	<b>Scenic Coach</b>	<b>Pump</b> <b>Raffaella</b>	18.45-19.30 Uhr			<b>Scenic Coach</b>	<b>Scenic Coach</b>
			Kick & Burn <b>BAUCH/BEINE/PO</b> <b>Maria</b>				
19.50-20.50 Uhr	20.00-20.50 Uhr		19.45-20.45 Uhr				
<b>Yoga</b> <b>Sabrina</b>	<b>Zumba</b> <b>Dario</b>		<b>Spinning</b> <b>Virtuell</b>				
Fr. 01.05 Tag der Arbeit / Do. 14., Fr. 15. & Sa. 16. Auffahrtsbrücke / Mo. 25. Pfingstmontag: KEINE Gfit Lektionen & Kihü geschlossen							
Zum LEKTIONEN BUCHEN: Lade die SportsNow App im App Store und melde dich bei SportsNow mit deinem Login an.							