BLEICHEFIT

Lektionenplan BleicheFit Oktober 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Bleiche Fit	Bleiche Fit	Bleiche Fit	Bleiche Fit	Bleiche Fit	Bleiche Fit	Bleiche Fit
06.30-07.30 Uhr **Spinning** Virtuell					08.00-08.50 Uhr **Pilates Flow** Maria	08.30-09.30 Uhr **Spinning** Virtuell
Scenic Coach						Scenic Coach
09.00-09.50 Uhr **Functional Toning** Nadja	09.00-09.50 Uhr **Zumba** Kary	09.00-09.30 Uhr **Faszientraining** Rahel	08.50-09.50 Uhr **Bodytoning** Moni	09.00-10.00 Uhr **Pump** Maria	09.00-09.50 Uhr **Pilates Flow** Maria	
10.00-10.50 Uhr **Pilates Flow** Maria	10.00-10.20 Uhr **Rumpfmuskulatur Training** Maria	09.40-10.30 Uhr **Rücken Fit** Rahel	10.00-10.50 Uhr **Zumba** Kary		10.10-11.10 Uhr **Spinning** Team	
	10.30-11.00 Uhr **Spinning HIIT** Virtuell					
	12.00-12.50 Uhr **Spinning** Virtuell		12.00-12.50 Uhr **Spinning** Virtuell			
	Scenic Coach		Scenic Coach			
					13.30-14-30 Uhr **Spinning** Virtuell	13.30-14-30 Uhr **Spinning** Virtuell
			17.45-18.30 Uhr		Scenic Coach	Scenic Coach
	18.30-19.45 Uhr		**Yoga & Mobility Flow**			
18.40-19.40 Uhr **Pump** Roxy	**Spinning** Maria	18.40-19.40 Uhr **Pump** Caroline	Annerosa **18.45-19.30 Uhr** **Kick & Burn** **BAUCH/BEINE/PO** Maria			
19.50-20.50 Uhr **Yoga** Sabrina	20.00-20.50 Uhr **Zumba** Dario	20.00-20.50 Uhr **FIT BOXEN** Paul	**19.45-20.45 Uhr** **Spinning** Roxy			

Mehr Vielfalt, mehr Power! Unser virtuelles Angebot bekommt Zuwachs: Freut euch auf ausgewählte Spinning-Stunde mit Live Instruktoren!

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