

# Group Fitness Tag - 21. Januar 2023

21.1.23	kleiner Aerobicraum	großer Aerobicraum	Pilatesraum
12:00	KARDO® fight fit (Natalia)	Bauch,Beine,Po,Rücken (Mara)	Sling Training (Natalja)
13:00	Fatburner Step (Steffi)	M.A.X.® (Natalia)	Pilates meets Balance (Mara)
14:00	HIIT The Beat® (Natalia)	Hoop In (Maike)	Faszio® Faszien Training (Ilka)
15:00	Pilates (Tatjana)	Langhantel Workout (Kerstin)	Indoor Cycling (Simone)
Änderungen vorbehalten			