



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
10:00 – 11:00 Uhr Gym 1 mit Lucie S. <b>Beckenboden-Training</b>	10:00 – 11:00 Uhr Gym 1 mit Corinna W. <b>Bodystyling</b>	09:15 – 10:15 Uhr € Gym 5 mit Anke N. <b>Indoor Cycling</b>	10:00 – 11:00 Uhr Gym 1 mit Lucie S. <b>Bauch-Beine-Po</b>	09:15 – 10:15 Uhr Gym 2 mit Marina N. <b>Rückenfit</b>		10:00 – 11:00 Uhr Gym 2 mit Ulli K. <b>Yoga</b>	
10:30 – 11:30 Uhr Gym 2 mit Petra H. <b>Yoga – Fit im Alter</b>	10:30 – 11:30 Uhr Gym 2 mit Attila R. <b>Pilates</b>	10:00 – 11:00 Uhr Gym 1 mit Godula V. <b>Pilates</b>	10:30 – 11:30 Uhr Gym 2 mit Helmut Z. <b>Yoga</b>	10:00 – 11:00 Uhr Gym 1 mit Mila L. <b>Step</b>	<b>Bitte mitbringen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mitgliedsausweis</li> <li>• Großes Handtuch (Badehandtuchgröße)</li> <li>• Eigene Matte</li> <li>• Getränk in Plastikflaschen</li> </ul>	10:45 – 11:45 Uhr € Gym 5 mit Thomas V. <b>Indoor Cycling</b>	
11:15 – 12:15 Uhr Gym 1 mit Lucie S. <b>Bauch-Beine-Rücken-Po</b>	11:45 – 12:45 Uhr Gym 2 mit Attila R. <b>Pilates</b>	11:15 – 12:15 Uhr Gym 1 mit Godula V. <b>Rückenfit</b>	11:15 – 12:15 Uhr Gym 1 mit Lucie S. <b>Rückenfit</b>	10:30 – 11:30 Uhr Gym 2 mit Marina N. <b>Pilates</b>		17:00 – 18:00 Uhr Gym 2 mit Lisa L. 	
17:30 – 18:30 Uhr Gym 2 mit Sina D. <b>Yoga</b>	18:00 – 19:00 Uhr Gym 2 mit Kristin A. <b>Bodystyling</b>	17:30 – 18:30 Uhr Gym 1 mit Kristin A. <b>Coretraining</b>	18:00 – 19:00 Uhr Gym 2 mit Maria P. <b>Kettlebell- &amp; Zirkeltraining</b>	11:15 – 12:15 Uhr Gym 1 mit Mila L. <b>Bodystyling</b>		18:15 – 19:15 Uhr Gym 2 mit Lisa L. <b>Coretraining</b>	
18:00 – 19:00 Uhr Gym 1 mit Heike S. <b>Step &amp; Style</b>	18:45 – 19:45 Uhr € Gym 5 mit Thomas V. <b>Indoor Cycling</b>	18:45 – 19:45 Uhr Gym 1 mit Steffi W. <b>Bodystyling</b>	18:45 – 19:45 Uhr Gym 1 mit Corinna W. <b>Langhanteltraining</b>	17:30 – 18:30 Uhr Gym 2 mit Evi L. <b>Pilates</b>		18:45 – 19:45 Uhr Gym 1 mit Amelie W. <b>Bodystyling</b>	
18:45 – 19:45 Uhr € Gym 5 mit Anke N. <b>Indoor Cycling</b>	19:00 – 20:00 Uhr Gym 1 mit Amelie W. <b>HOT IRON®</b>	19:15 – 20:15 Uhr € Gym 5 mit Jenny/Jürgen <b>Indoor Cycling</b>	19:15 – 20:15 Uhr Gym 2 mit Nadine K. <b>Yoga</b>	18:00 – 19:00 Uhr € Gym 5 mit Henning K. <b>Indoor Cycling</b>			
19:15 – 20:15 Uhr Gym 1 mit Maria P. <b>Total Body Drill</b>	19:15 – 20:15 Uhr Gym 2 mit Kristin A. <b>Yoga für den Rücken</b>			18:45 – 19:45 Uhr Gym 2 mit Evi L. <b>Bodystyling</b>		<b>Zum livePLAN!</b>	
				19:15 – 20:15 Uhr Gym 1 mit Silvia M. <b>HOT IRON®</b>			
			<b>Wir streamen weiter:</b> Immer donnerstags 18:15 – 19:00 Uhr 19:15 – 20:00 Uhr <a href="https://www.ftg-frankfurt.de/">https://www.ftg-frankfurt.de/</a>				
							

€ = mit Zusatzgebühren