

# KURSPLAN

## MONDAY

### LAB KILLER



08:30-09:30

MIT RAMONA  
LADIESGETFIT

### KÖRPER IN BALANCE



09:30-10:30

MIT GABI  
LADIESGETFIT

### FIT & VITAL



18:00 - 18:50

MIT GERDA  
LADIESGETFIT

### LAB XTREME



18:00-18:45

MIT LUDWIG  
WEGETFIT

### LAB XTREME



18:45-19:30

MIT LUDWIG  
WEGETFIT

### INTERVALL WORKOUT



19:00 - 20:00

MIT GERDA  
LADIESGETFIT

## TUESDAY

### FASZIEN YOGA

8:30 – 9:30

MIT STEFFI  
LADIESGETFIT

### FLEXI FIT



17:30 - 18:15

MIT SYLVIA  
LADIESGETFIT

### PUMP UP



18:15 - 18:45

MIT SYLVIA  
LADIESGETFIT

### STEP & BURN



18:45 - 19:30

MIT SYLVIA  
LADIESGETFIT

### YOGA FLOW



19:30 - 20:30

MIT ROLAND  
LADIESGETFIT

## WEDNESDAY

### CORE TRAINING



09:00 - 09:50

MIT GABI  
LADIESGETFIT

### BECKENBODEN

Aktivierung & Entspannung



10:00 - 10:50

MIT GABI  
LADIESGETFIT

### LAB BURN



17:45-18:45

MIT ANITA  
LADIESGETFIT

### ZUMBA



19:00 - 20:00

MIT KATHA  
LADIESGETFIT

## THURSDAY

### LAB SHAPE



18:00-19:00

MIT ANITA  
LADIESGETFIT

## FRIDAY

### LAB XTREME

17:30 – 18:15

MIT LUDWIG  
WEGETFIT

### PILATES

17:45 -18:30

MIT VANESSA  
LADIESGETFIT

### LAB XTREME

18:15 – 19:00

MIT LUDWIG  
WEGETFIT

### ZUMBA

18:30 – 19:30

MIT VANESSA  
LADIESGETFIT

### HIIT

19:30 – 20:00

MIT VANESSA  
LADIESGETFIT

## SATURDAY

### LAB KILLER



09:00-10:00

MIT RAMONA  
LADIESGETFIT

VORMITTAGS

## INFORMATION

Öffnungszeiten  
07:00 - 24:00 Uhr

Telefon  
08861/241333  
LadiesGetFit  
08861/93790  
WeGetFit

LADIESGETFIT  
women only!

MySports App



App Store

Google Play

App herunterladen

**wegetfit**  
Ihr Partner für Fitness + Gesundheit

**ladiesgetfit**  
frauen dürfen mehr erwarten

**FITNESS LAB**