

# FITGYM - KURSPLAN AB DEZEMBER 2025



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag																																
<p>8:30 - 9:30   GH <b>YOGILATES</b> 🟡🟢🟠🟡🔥-🔥🔥</p> <p>9:30 - 10:30   GH <b>YOGILATES</b> 🟡🟢🟠🟡🔥-🔥🔥</p> <p>17:00 - 18:00   GO <b>POWER PILATES</b> 🟠🟡🟢🟠🟡🔥🔥</p> <p>17:00 - 18:00   GH <b>BALANCE SWING</b> 🟠🟡🟢🟠🔥!</p> <p>17:00 - 18:00   EEH 3 <b>BAUCHTANZ</b> 🟡🟢🔥-🔥🔥</p> <p>18:00 - 19:00   EEH 3 <b>ZUMBA FITNESS®</b> 🟠🟡🟢🔥🔥-🔥🔥🔥</p> <p>18:00 - 19:00   GH <b>HOT IRON®</b> 🟠🟢🔥🔥🔥</p> <p>18:10 - 19:10   GO <b>FLEXIBAR</b> 🟠🟡🟢🔥🔥</p> <p>19:00 - 20:00   GH <b>KORCE®</b> 🟠🟡🟢🟠🟡🔥🔥🔥</p> <p>19:00 - 20:00   EEH 3 <b>HYBRID FUNCTIONAL TRAINING</b> 🟠🟡🟢🟠🟡🔥🔥🔥</p> <p>19:15 - 20:15   GO <b>INDIAN BALANCE</b> 🟠🟡🟢🟠🟡🟢🔥-🔥🔥</p>	<p>8:10 - 9:15   GH <b>MIT SCHWUNG IN DEN TAG</b> 🟠🟡🟢🟠🟡🔥 (Ü60)</p> <p>8:00 - 9:00   GO <b>HOT IRON®</b> 🟠🟢🔥🔥🔥</p> <p>9:00 - 10:30   GO <b>QI-GONG</b> 🟡🟢🟠🟡🔥</p> <p>9:30 - 10:30   GH <b>GANZHEITSGYMNASTIK</b> 🟡🟢🟠🟡🔥</p> <p>16:00 - 17:00   GH <b>BELLICON JUMPING® SHADOWBOXER</b> 🟠🟡🟢🟠🟡🔥🔥🔥!</p> <p>17:00 - 18:00   GH <b>BELLICON JUMPING® FITNESS</b> 🟠🟡🟢🔥🔥🔥!</p> <p>17:00 - 18:00   GO <b>SENIOREN SITZGYMNASTIK</b> 🟠🟡🟢🟠🟡🔥</p> <p>18:00 - 19:00   GO <b>SENIOREN SITZGYMNASTIK</b> 🟠🟡🟢🟠🟡🔥</p> <p>18:00 - 19:00   GH <b>TRX TRAINING</b> 🟠🟢🔥🔥🔥</p> <p>19:00 - 20:00   GO <b>FULLBODY WORKOUT</b> 🟠🟡🟢🟠🟡🔥🔥-🔥🔥🔥</p> <p>19:00 - 20:00   GH <b>YOGILATES</b> 🟡🟢🟠🟡🟢🔥-🔥🔥</p> <p>20:00 - 21:00   GH <b>YOGILATES</b> 🟡🟢🟠🟡🟢🔥-🔥🔥</p>	<p>8:15 - 9:15   GH <b>PILATES</b> 🟠🟡🟢🟠🟡🔥</p> <p>9:15 - 10:45   GH <b>DRUMS ALIVE®</b> 🟠🟡🟢🔥</p> <p>9:30 - 10:30   MZH <b>GOLDEN AGE GYMNASTIK</b> 🟠🟡🟢🟠🔥</p> <p>17:00 - 18:00   GO <b>YONGA®</b> 🟡🟢🟠🟡🔥</p> <p>18:00 - 19:00   GO <b>STRONG NATION®</b> 🟠🟡🟢🟠🟡🔥🔥🔥</p> <p>18:00 - 19:00   MZH <b>GYMNASTIK</b> 🟠🟡🟢🟠🟡🔥</p> <p>18:15 - 19:15   GH <b>FIT IN DEN FEIERABEND</b> 🟠🟡🟢🔥🔥🔥</p> <p>19:00 - 20:00   GO <b>HOT IRON®</b> 🟠🟢🟠🔥🔥🔥</p> <p>19:00 - 20:00   MZH <b>4XF CROSS® MIT KETTLEBELL</b> 🟠🟢🔥🔥🔥</p> <p>19:15 - 20:15   GH <b>FUNKTIONELLE GYMNASTIK FÜR FRAUEN</b> 🟠🟡🟢🟠🟡🔥-🔥🔥</p> <p>20:00 - 20:30   GO <b>BAUCH INTENSIV</b> 🟠🟢🔥🔥🔥-🔥🔥🔥</p>	<p>8.00 - 9.00   GO <b>MORNING GLOW YOGA</b> 🟠🟡🟢🟠🟡🔥</p> <p>9:00 - 10:00   GH <b>STRETCHING MIT FASZIEN TRAINING</b> 🟡🟢🔥</p> <p>9.05 - 10.05   GO <b>PHYSIO YOGA</b> 🟠🟡🟢🟠🟡🔥-🔥🔥</p> <p>17:00 - 18:00   GO <b>ZUMBA FITNESS®</b> 🟠🟡🟢🔥🔥-🔥🔥🔥</p> <p>17:00 - 18:00   GH <b>BELLICON JUMPING® FITNESS</b> 🟠🟡🟢🔥🔥🔥!</p> <p>18:00 - 19:00   GH <b>HOT STEPPER</b> 🟠🟡🟢🔥🔥</p> <p>18.00 - 19.00   EEH 1 <b>RÜCKENSPEZIAL</b> 🟠🟡🟢🟠🟡🔥</p> <p>19:00 - 20:00   GO <b>KORCE®</b> 🟠🟡🟢🟠🟡🔥🔥🔥</p> <p>19:00 - 20:00   GH <b>HOT IRON®</b> 🟠🟢🟠🔥🔥🔥</p> <p>20.00 - 21.00   GH <b>HOT IRON®</b> 🟠🟢🟠🔥🔥🔥</p>	<p>8:15 - 9:15   GH <b>TONING</b> 🟠🟡🟢🔥🔥</p> <p><small>ODER</small> <b>STRONG NATION®</b> (WÖCHENTLICHER WECHSEL) 🟠🟡🟢🔥🔥-🔥🔥🔥</p> <p>8:15 - 9:15   EEH1 <b>MIT SCHWUNG IN DEN TAG</b> 🟠🟡🟢🟠🟡🔥 (Ü60)</p> <p>9.15 - 10.15   GO <b>WEEKEND FLOW YOGA</b> 🟠🟡🟢🟠🟡🔥-🔥🔥</p> <p>17:00 - 18:00   GO <b>POWER HOUR</b> 🟠🟡🟢🔥🔥🔥</p> <p>18.00 - 19.00   GO <b>POWER YOGA</b> 🟠🟡🟢🟠🟡🔥-🔥🔥</p> <p><b>NEU!!!</b></p>	<p>8:45 - 9:45   GH <b>BELLICON JUMPING® SHADOWBOXER + TABATA</b> 🟠🟡🟢🟠🟡🔥🔥🔥!</p> <p>9:00-10:00   GO <b>POWER PILATES</b> 🟠🟡🟢🟠🟡🔥🔥</p> <p>10:00-11:00   GO <b>HOT STEPPER</b> 🟠🟡🟢🔥🔥</p>	<p>9:00 - 10:00   GH <b>BELLICON JUMPING® SHADOWBOXER + TABATA</b> 🟠🟡🟢🟠🟡🔥🔥🔥!</p> <p>10:00 - 11:00   GH <b>STRONG NATION®</b> 🟠🟡🟢🟠🟡🔥🔥🔥</p> <p>10:10 - 11:10   GO <b>YONGA®</b> 🟡🟢🟠🟡🟢🔥</p>																																
<h2>LEGENDE</h2> <table border="0"> <tr> <td>🟠</td><td>KRAFT-AUSDAUER/ KRÄFTIGUNG</td> <td>🔥🔥🔥</td><td>HIGH INTENSITY</td> </tr> <tr> <td>🟡</td><td>CARDIOTRAINING</td> <td>🔥🔥</td><td>MID INTENSITY</td> </tr> <tr> <td>🟢</td><td>MOBILITY / STRETCHING</td> <td>🔥</td><td>LOW INTENSITY</td> </tr> <tr> <td>🟣</td><td>ENTSPANNUNG / FOKUS</td> <td></td><td></td> </tr> <tr> <td>🟤</td><td>KOORDINATION / BALANCE</td> <td></td><td></td> </tr> <tr> <td>🟥</td><td>GANZKÖRPER / BODYWEIGHT</td> <td></td><td></td> </tr> <tr> <td>🟦</td><td>MIT GERÄTEN</td> <td></td><td></td> </tr> <tr> <td>🟧</td><td>INTERVALLTRAINING</td> <td></td><td></td> </tr> </table> <p><b>GH</b>   GYMNASTIKHALLE TVM  <b>GO</b>   GYMNASTIKHALLE OBEN TVM  <b>MZH</b>   MEHRZWECKHALLE  <b>EEH</b>   EDUARD ETTENSBERGER HALLE</p> <p>! = ANMELDUNG ERFORDERLICH</p> <p><b>WEITERE INFOS : <a href="http://WWW.TV-MERING.DE/FG">WWW.TV-MERING.DE/FG</a></b></p>							🟠	KRAFT-AUSDAUER/ KRÄFTIGUNG	🔥🔥🔥	HIGH INTENSITY	🟡	CARDIOTRAINING	🔥🔥	MID INTENSITY	🟢	MOBILITY / STRETCHING	🔥	LOW INTENSITY	🟣	ENTSPANNUNG / FOKUS			🟤	KOORDINATION / BALANCE			🟥	GANZKÖRPER / BODYWEIGHT			🟦	MIT GERÄTEN			🟧	INTERVALLTRAINING		
🟠	KRAFT-AUSDAUER/ KRÄFTIGUNG	🔥🔥🔥	HIGH INTENSITY																																			
🟡	CARDIOTRAINING	🔥🔥	MID INTENSITY																																			
🟢	MOBILITY / STRETCHING	🔥	LOW INTENSITY																																			
🟣	ENTSPANNUNG / FOKUS																																					
🟤	KOORDINATION / BALANCE																																					
🟥	GANZKÖRPER / BODYWEIGHT																																					
🟦	MIT GERÄTEN																																					
🟧	INTERVALLTRAINING																																					