

FITGYM - KURSPLAN AB APRIL 2026



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>8:30 - 9:30 GH YOGILATES ●●●●● -</p> <p>9:30 - 10:30 GH YOGILATES ●●●●● -</p> <p>17:00 - 18:00 GH POWER PILATES ●●●●●</p> <p>17:00 - 18:00 GO KORCE ●●●●●</p> <p>17:00 - 18:00 EEH 3 BAUCHTANZ ●● -</p> <p>18:00 - 19:00 EEH 3 ZUMBA FITNESS ●●● -</p> <p>18:00 - 19:00 GH HOT IRON ●●</p> <p>18:00 - 19:00 GO FLEXIBAR ●●●</p> <p>19:00 - 20:00 GH BODY WORX ●●●●●</p> <p>19:00 - 20:00 EEH 3 HYBRID FUNCTIONAL TRAINING ●●●●●</p> <p>19:00 - 20:00 GO INDIAN BALANCE ●●●●● -</p>	<p>8:10 - 9:15 GH MIT SCHWUNG IN DEN TAG ●●●●● (Ü60)</p> <p>9:00 - 10:30 GO QI-GONG ●●●●●</p> <p>9:30 - 10:30 GH GANZHEITSGYMNASTIK ●●●●●</p> <p>16:00 - 17:00 GH BELLICON JUMPING SHADOWBOXER ●●●●●</p> <p>17:00 - 18:00 GH BELLICON JUMPING FITNESS ●●●●●</p> <p>17:00 - 18:00 GO SENIOREN SITZGYMNASTIK ●●●●●</p> <p>18:00 - 19:00 GO SENIOREN SITZGYMNASTIK ●●●●●</p> <p>18:00 - 19:00 GH TRX TRAINING ●●</p> <p>19:00 - 20:00 GO FULLBODY WORKOUT ●●●●● -</p> <p>19:00 - 20:00 GH YOGILATES ●●●●● -</p> <p>20:00 - 21:00 GH YOGILATES ●●●●● -</p>	<p>8:15 - 9:15 GH PILATES ●●●●●</p> <p>9:15 - 10:45 GH DRUMS ALIVE ●●●●●</p> <p>9:30 - 10:30 MZH GOLDEN AGE GYMNASTIK ●●●●●</p> <p>17:00 - 18:00 GO YONGA ●●●●●</p> <p>18:00 - 19:00 GO STRONG NATION ●●●●●</p> <p>18:00 - 19:00 MZH GYMNASTIK ●●●●●</p> <p>18:15 - 19:15 GH FIT IN DEN FEIERABEND ●●●●●</p> <p>19:00 - 20:00 GO HOT IRON ●●●●●</p> <p>19:00 - 20:00 MZH 4XF CROSS MIT KETTLEBELL ●●●●●</p> <p>19:15 - 20:15 GH FUNKTIONELLE FRAUENGYMNASTIK ●●●●● -</p> <p>20:00 - 20:20 GO BAUCH INTENSIV ●●●●● -</p>	<p>8.00 - 9.00 GO MORNING GLOW YOGA ●●●●●</p> <p>9.05 - 10.05 GO PHYSIO YOGA ●●●●● -</p> <p>10:15 - 11:15 GO QI-GONG ●●●●●</p> <p>17:00 - 18:00 GO ZUMBA FITNESS ●●●●● -</p> <p>17:00 - 18:00 GH BELLICON JUMPING FITNESS ●●●●●</p> <p>18:00 - 19:00 GH HOT STEPPER ●●●●●</p> <p>18:00 - 19:00 GO RÜCKENSPEZIAL ●●●●●</p> <p>18:00 - 19:00 EEH 1 FUNCTIONAL BOOTCAMP ●●●●●</p> <p>19:00 - 20:00 GH HOT IRON ●●●●●</p> <p>19:00 - 20:00 GO LACH YOGA ●●●●●</p>	<p>8:15 - 9:15 GO TONING ●●●●●</p> <p>8:00 - 9:30 GH STURZ PRÄVENTION Ü70 ●●●●●</p> <p>8:15 - 9:15 EEH1 MIT SCHWUNG IN DEN TAG ●●●●● (Ü60)</p> <p>9:15 - 10:15 GO WEEKEND FLOW YOGA ●●●●● -</p> <p>17:00 - 18:00 GO POWER HOUR ●●●●●</p> <p>18:00 - 19:00 GO POWER YOGA ●●●●● -</p>	<p>8:30 - 9:30 GH BELLICON JUMPING SHADOWBOXER + TABATA ●●●●●</p> <p>9:30 - 10:30 GH FUNCTIONAL BOOTCAMP ●●●●●</p> <p>9:00 - 10:00 GO PILATES BARRE ●●●●●</p> <p>10:00 - 11:00 GO HOT STEPPER ●●●●●</p>	<p>9:00 - 10:00 GH BELLICON JUMPING SHADOWBOXER + TABATA ●●●●●</p> <p>10:00 - 11:00 GH STRONG NATION ●●●●●</p> <p>10:10 - 11:10 GO YONGA ●●●●●</p>
					<p>INFO ZU DEN WOCHENENDKURSEN UNSERE WOCHENENDKURSE SIND LEDIGLICH EIN ZUSATZANGEBOT ZUM NORMALEN WOCHENPROGRAMM. ES KANN DESHALB GELEGENTLICH ZU STUNDENAUSFÄLLEN KOMMEN. DIESE WERDEN IN DER WHATSAPP COMMUNITY ODER IN DEN STUNDEN SELBST KOMMUNIZIERT.</p>	
					<p>LEGENDE</p> <ul style="list-style-type: none"> ● KRAFT-AUSDAUER/ KRÄFTIGUNG ● CARDIOTRAINING ● MOBILITY / STRETCHING ● ENTSPANNUNG / FOKUS ● KOORDINATION / BALANCE ● GANZKÖRPER / BODYWEIGHT ● MIT GERÄTEN ● INTERVALLTRAINING <p>NEUE KURSE!!!</p> <ul style="list-style-type: none"> HIGH INTENSITY MID INTENSITY LOW INTENSITY <p>GH GYMNASTIKHALLE TVM GO GYMNASTIKHALLE OBEN TVM MZH MEHRZWECKHALLE EEH EDUARD ETTENSBERGER HALLE</p> <p>= ANMELDUNG ERFORDERLICH</p> <p>WEITERE INFOS : WWW.TV-MERING.DE/FG</p>	