

# FITGYM - KURSPLAN AB APRIL 2026



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> <hr/> <p>17:00 - 18:00   GH <b>POWER PILATES</b> 🟡🟢🟠🟡🔥</p> <p>17:00 - 18:00   GO <b>KORCE®</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>18:00 - 19:00   GO <b>FLEXIBAR</b> 🟡🟢🟠🔥</p> <p>19:00 - 20:00   GH <b>BODY WORX</b> 🟡🟢🟠🟡🔥</p> <p>19:00 - 20:00   EEH 3 <b>HYBRID FUNCTIONAL TRAINING</b> 🟡🟢🟠🟡🔥🔥</p> <p>19:00 - 20:00   GO <b>INDIAN BALANCE</b> 🟡🟢🟠🟡🔥-🔥</p>	<p>8:10 - 9:15   GH <b>MIT SCHWUNG IN DEN TAG</b> 🟡🟢🟠🟡🔥 (Ü60)</p> <p>9:00 - 10:30   GO <b>QI-GONG</b> 🟡🟢🟠🟡🔥</p> <p>9:30 - 10:30   GH <b>GANZHEITSGYMNASTIK</b> 🟡🟢🟠🟡🔥</p> <hr/> <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> <hr/> <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 FRAUENGYMNASTIK</b> 🟡🟢🟠🟡🔥-🔥</p> <p>20:00 - 20:20   GO <b>BAUCH INTENSIV</b> 🟡🟢🔥🔥-🔥🔥</p>	<p>8.00 - 9.00   GO <b>MORNING GLOW YOGA</b> 🟡🟢🟠🟡🔥</p> <p>9.05 - 10.05   GO <b>PHYSIO YOGA</b> 🟡🟢🟠🟡🔥-🔥</p> <p>10:15 - 11:15   GO <b>QI-GONG</b> 🟡🟢🟠🟡🔥</p> <hr/> <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   GO <b>RÜCKENSPEZIAL</b> 🟡🟢🟠🟡🔥</p> <p>18:00 - 19:00   EEH 1 <b>FUNCTIONAL BOOTCAMP</b> 🟡🟢🟠🟡🔥🔥</p> <p>19:00 - 20:00   GH <b>HOT IRON®</b> 🟡🟢🔥🔥</p> <p>19:00 - 20:00   GO <b>LACH YOGA</b> 🟡🟢🟠🟡🔥</p>	<p>8:10 - 9:10   GO <b>TONING</b> 🟡🟢🟠🟡🔥</p> <p>8:00 - 9:30   GH <b>STURZ PRÄVENTION Ü70</b> 🟡🟢🟠🟡🔥</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> <hr/> <p>17:00 - 18:00   GO <b>POWER HOUR</b> 🟡🟢🟠🟡🔥🔥</p> <p>18.00 - 19.00   GO <b>POWER YOGA</b> 🟡🟢🟠🟡🔥-🔥</p>	<p>8:30 - 9:30   GH <b>BELLICON JUMPING® SHADOWBOXER + TABATA</b> 🟡🟢🟠🟡🔥🔥🔥!</p> <p>9:30 - 10:30   GH <b>FUNCTIONAL BOOTCAMP</b> 🟡🟢🟠🟡🔥🔥</p> <p>9:00 - 10:00   GO <b>PILATES BARRE</b> 🟡🟢🟠🟡🔥</p> <p>10:00 - 11:00   GO <b>HOT STEPPER</b> 🟡🟢🟠🔥</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>INFO ZU DEN WOCHENENDKURSEN</b></p> <p>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> </div>	<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> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>🟡 KRAFT-AUSDAUER/ KRÄFTIGUNG</p> <p>🟢 CARDIOTRAINING</p> <p>🟠 MOBILITY / STRETCHING</p> <p>🟡 ENTSPANNUNG / FOKUS</p> <p>🟢 KOORDINATION / BALANCE</p> <p>🟠 GANZKÖRPER / BODYWEIGHT</p> <p>🟡 MIT GERÄTEN</p> <p>🟢 INTERVALLTRAINING</p> </div> <div> <p>🔥 HIGH INTENSITY</p> <p>🔥 MID INTENSITY</p> <p>🔥 LOW INTENSITY</p> </div> <div> <p>GH   GYMNASTIKHALLE TVM</p> <p>GO   GYMNASTIKHALLE OBEN TVM</p> <p>MZH   MEHRZWECKHALLE</p> <p>EEH   EDUARD ETTENSBERGER HALLE</p> <p>! = ANMELDUNG ERFORDERLICH</p> </div> </div> <p style="text-align: right;"><b>WEITERE INFOS : <a href="http://WWW.TV-MERING.DE/FG">WWW.TV-MERING.DE/FG</a></b></p>						<p>STAND 04/2026</p>