

FITGYM - KURSPLAN

AB SEPTEMBER 2026



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:30 - 9:30 GH YOGILATES ●●●●●● - ●●● 9:30 - 10:30 GH YOGILATES ●●●●●● - ●●● 10:30 - 11:45 GH SENIOREN SITZGYMNASTIK ●●●●●●●● 16:00 - 17:00 GO BAUCHTANZ ●●●●●● - ●●● 17:00 - 18:00 GH POWER PILATES ●●●●●●●●●● 17:00 - 18:00 GO KORCE® ●●●●●●●●●● 18:00 - 19:00 EEH 3 ZUMBA FITNESS® ●●●●●●●●●● 18:00 - 19:00 GH HOT IRON® ●●●●●●●●●● 18:00 - 19:00 GO FLEXIBAR ●●●●●●●●●● 19:00 - 20:00 EEH 3 HYBRID FUNCTIONAL TRAINING ●●●●●●●●●● 19:00 - 20:00 GO INDIAN BALANCE ●●●●●●●●●●	8:10 - 9:15 GH MIT SCHWUNG IN DEN TAG ●●●●●●●● (Ü60) 9:00 - 10:30 GO QI-GONG ●●●●●●●● 9:30 - 10:30 GH GANZHEITSGYMNASTIK ●●●●●●●●●● 16:00 - 17:00 GH BELLICON JUMPING® SHADOWBOXER ●●●●●●●●●● 17:00 - 18:00 GH BELLICON JUMPING® FITNESS ●●●●●●●●●● 18:00 - 19:00 GH TRX TRAINING ●●●●●●●●●● 18:00 - 19:00 GO BODY WORX ●●●●●●●●●● 19:00 - 20:00 GH YOGILATES ●●●●●●●●●● 19:00 - 20:00 GO HOT IRON® ●●●●●●●●●● 20:00 - 20:20 GO BAUCH INTENSIV ●●●●●●●●●● 20:00 - 21:00 GH YOGILATES ●●●●●●●●●●	8:15 - 9:15 GH PILATES FÜR ALLE ●●●●●●●●●● 9:15 - 10:45 GH DRUMS ALIVE® ●●●●●●●●●● 9:30 - 10:30 MZH GOLDEN AGE GYMNASTIK ●●●●●●●●●● 9:30 - 10:30 GO PILATES FÜR ALLE ●●●●●●●●●● 18:00 - 19:00 GO STRONG NATION® ●●●●●●●●●● 18:00 - 19:00 MZH GYMNASTIK ●●●●●●●●●● 18:15 - 19:15 GH FIT IN DEN FEIERABEND ●●●●●●●●●● 19:00 - 20:00 MZH 4XF CROSS® MIT KETTLEBELL ●●●●●●●●●● 19:15 - 20:15 GH FUNKTIONELLE FRAUENGYMNASTIK ●●●●●●●●●●	9:00 - 10:00 GO GANZKÖRPERGYMNASTIK ●●●●●●●●●● 10:00 - 11:00 GO QI-GONG ●●●●●●●●●● 17:00 - 18:00 GO ZUMBA FITNESS® ●●●●●●●●●● 17:00 - 18:00 GH BELLICON JUMPING® FITNESS ●●●●●●●●●● 18:00 - 19:00 GH HOT STEPPER ●●●●●●●●●● 18:00 - 19:00 GO RÜCKENSPEZIAL ●●●●●●●●●● 19:00 - 20:00 GH HOT IRON® ●●●●●●●●●● 19:00 - 20:00 GO LACH YOGA ●●●●●●●●●●	8:15 - 9:15 GO TONING ●●●●●●●●●● 8:00 - 9:30 GH STURZ PRÄVENTION Ü70 ●●●●●●●●●● 8:15 - 9:15 EEH1 MIT SCHWUNG IN DEN TAG ●●●●●●●●●● (Ü60) 9:15 - 10:15 GO WEEKEND FLOW YOGA ●●●●●●●●●● 17:00 - 18:00 GO POWER HOUR ●●●●●●●●●● 18:00 - 19:00 GO POWER YOGA ●●●●●●●●●●	8:30 - 9:30 GH BELLICON JUMPING® SHADOWBOXER + TABATA ●●●●●●●●●● 9:30 - 10:30 GH FUNCTIONAL BOOTCAMP ●●●●●●●●●● 9:00 - 10:00 GH BELLICON JUMPING® SHADOWBOXER + TABATA ●●●●●●●●●● 10:00 - 11:00 GH STRONG NATION® ●●●●●●●●●● 10:10 - 11:10 GO YONGA® ●●●●●●●●●●	9:00 - 10:00 GH BELLICON JUMPING® SHADOWBOXER + TABATA ●●●●●●●●●● 10:00 - 11:00 GH STRONG NATION® ●●●●●●●●●● 10:10 - 11:10 GO YONGA® ●●●●●●●●●●
					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 DEN AUSFALLKALENDER AUF DER WEBSEITE KOMMUNIZIERT.	
LEGENDE ● KRAFT-AUSDAUER/ KRÄFTIGUNG ● CARDIOTRAINING ● MOBILITY / STRETCHING ● ENTSPANNUNG / FOKUS ● KOORDINATION / BALANCE ● GANZKÖRPER / BODYWEIGHT ● MIT GERÄTEN ● INTERVALLTRAINING ●●●● HIGH INTENSITY ●● MID INTENSITY ● LOW INTENSITY GH GYMNASTIKHALLE TVM GO GYMNASTIKHALLE OBEN TVM MZH MEHRZWECKHALLE EEH EDUARD ETTENSBERGER HALLE ! = ANMELDUNG ERFORDERLICH WEITERE INFOS : WWW.TV-MERING.DE/FG						