

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	09:00 - 10:00 Pilates & Relax			09:00 - 10:30 Yoga <small>Helga Watzlawik Yoga Ratisbona</small>		
					10:00 - 10:45 Yoga	
16:30 - 18:00 Yoga						
17:00 - 18:00 Boxen für Kinder	17:00 - 18:00 Boxen für Kinder	17:00 - 18:00 Boxen für Kinder	17:30 - 18:30 Thaiboxen für Kinder <small>Alban Ahmeti Scorpion Gym</small>	17:00 - 18:00 Boxen für Kinder		
18:00 - 19:00 HIIT Workout				17:45 - 19:15 Yoga <small>Helga Watzlawik Yoga Ratisbona</small>	17:00 - 18:00 Power Dumble	
18:00 - 19:00 Boxen	18:30 - 19:30 Boxen	18:00 - 19:00 Boxen	18:30 - 19:30 Sparring Thaiboxen	18:00 - 19:00 Boxen		
19:00 - 19:30 Stretch & Mobility			19:00 - 20:00 Power Dumble			
19:00 - 20:00 Zirkeltraining	19:30 - 20:30 Thaiboxen <small>Alban Ahmeti Scorpion Gym</small>	19:15 - 20:15 Thaiboxen für Frauen <small>Alban Ahmeti Scorpion Gym</small>	19:00 - 20:00 Thaiboxen <small>Alban Ahmeti Scorpion Gym</small>			
19:30 - 21:00 Zirkeltraining		19:45 - 21:15 Yoga <small>Helga Watzlawik Yoga Ratisbona</small>	19:30 - 21:00 Zirkeltraining	19:30 - 20:30 Thaiboxen <small>Alban Ahmeti Scorpion Gym</small>		