TwentyOne Kursplan

Januar–März 2026

MONTAG

- 8:00–8:45 Uhr **Rückenfit**
- 9:00–9:15 Uhr **Meditation**
- 9:00–9:45 Uhr **Aquafitness**
- 9:15–10:15 Uhr **Yoga**
- 10:00–10:45 Uhr **Aquafitness**
- 11:00–11:45 Uhr **Aquafitness**
- 16:00–16:45 Uhr **Langhantel**
- 16:00–16:45 Uhr **Aquafitness**
- 17:00–17:45 Uhr **BBP**
- 17:00–17:45 Uhr **Aquafitness**
- 18:00–18:45 Uhr **Rückenfit**
- 18:00–18:45 Uhr **Aquafitness**
- 19:00–19:45 Uhr **Fitnessboxen**
- 20:00–20:45 Uhr **Step Aerobic**

DIENSTAG

- 8:00–8:45 Uhr **BBP**
- 8:00–8:45 Uhr **Aquafitness**
- 9:00–9:45 Uhr **Aquafitness**
- 10:00–10:45 Uhr **Aquafitness**
- 15:00–15:45 Uhr **Aquafitness**
- 16:00–16:45 Uhr **Aquafitness**
- 17:00–17:45 Uhr **Aquafitness**
- 17:00–17:45 Uhr **Dance Fit**
- 18:00–18:45 Uhr **Step Aerobic**
- 18:15–18:45 Uhr **HiiT**
- 19:00–19:30 Uhr **Stretching**
- 19:00–19:45 Uhr **Functional**

MITTWOCH

- 8:00–8:45 Uhr **Rückenfit**
- 9:00–9:45 Uhr **Yoga**
- 9:00–9:45 Uhr **Aquafitness**
- 10:00–10:45 Uhr **Aquafitness**
- 11:00–11:45 Uhr **Aquafitness**
- 15:30–18:30 Uhr **Schwimmschule**
- 16:00–16:45 Uhr **Pilates**
- 16:50–17:35 Uhr **Aroha**
- 17:40–18:10 Uhr **Stretching**
- 18:15–19:00 Uhr **Fitnessboxen**
- 19:15–20:15 Uhr **Yoga**

DONNERSTAG

- 9:30–10:15 Uhr **Pilates**
- 10:20–10:50 Uhr **Stretching**
- 14:00–14:45 Uhr **Aquafitness**
- 15:00–15:45 Uhr **Aquafitness**
- 16:00–16:45 Uhr **Aquafitness**
- 16:00–16:45 Uhr **BBP**
- 17:00–17:45 Uhr **Langhantel**
- 17:00–17:45 Uhr **Aquafitness**
- 18:00–18:45 Uhr **Zumba**
- 18:00–18:45 Uhr **Aquafitness**
- 19:00–19:45 Uhr **21Rox**
- 19:00–19:45 Uhr **Aquafitness**

FREITAG

- 8:00–8:45 Uhr **Rückenfit**
- 8:00–8:45 Uhr **Aquafitness**
- 9:00–9:45 Uhr **Aquafitness**
- 10:00–10:45 Uhr **Aquafitness**
- 13:00–13:45 Uhr **Rückenfit**
- 13:50–14:20 Uhr **Faszien**
- 14:45–15:15 Uhr **Stretching**
- 15:30–16:15 Uhr **Pilates**
- 16:30–17:15 Uhr **BBP**
- 17:30–18:00 Uhr **HiiT**
- 18:30–19:30 Uhr **Yoga**

SAMSTAG

- 9:30–14:15 Uhr **Schwimmschule**

SONNTAG

- 9:00–9:45 Uhr **Rückenfit**
- 10:00–10:45 Uhr **BBP**

Jeden 2. + 4. So. im Monat

21 Fitness GmbH Am Gallberg 21 • 14770 Brandenburg an der Havel • kontakt@21fitness.de • www.21fitness.de

Änderungen sind jederzeit vorbehalten.