

Kursangebot Center Hirschgarten

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06:00			06:30 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold				
07:00	07:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold		07:00 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Pure		07:15 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® CROSS		
	07:00 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Pure						
08:00	08:30 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Jivamukti Yoga I 🧘			08:30 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Vinyasa Yoga I 🧘			
09:00	09:15 Studio 1 ⁽⁷⁵⁾ Bodystyling + Stretch	09:00 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step I-II	09:15 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Bodystyling XXL		09:30 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	09:30 Cyclingraum ⁽⁹⁰⁾ Cycling Black	09:20 Studio 1 ⁽⁷⁵⁾ Bodystyling + Stretch
					09:45 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® 2	09:30 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step I-II	09:30 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II
10:00	10:35 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Gesunder Rücken	10:00 Studio 1 ⁽⁷⁵⁾ Bodystyling + Stretch	10:25 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule		10:40 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner 🧘	10:30 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Jivamukti Yoga 🧘	10:35 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Hatha Yoga 🧘
		10:30 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Jivamukti Yoga I 🧘			10:50 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	10:40 Sportpool ⁽³⁰⁾ Aqua Intense	
11:00	11:20 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ BODYART® STRENGTH			11:20 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ BODYART® STRENGTH		11:15 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout	
12:00		12:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner 🧘		12:30 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Pure	12:30 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Pure		
		12:30 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Pure					
14:00							14:15 Funct.Area ⁽⁴⁵⁾ High5 Team Workout @
16:00	16:50 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Flexi Toning				16:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II		
					16:40 Sportpool ⁽⁴⁵⁾ Schwimmtraining Easy		
17:00	17:50 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ ZUMBA® Special		17:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yin Yoga I 🧘	17:00 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Vinyasa Yoga 🧘	17:10 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Flexi Toning		17:30 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Vinyasa Yoga I-II 🧘
	17:50 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ DEEPWORK® 🧘		17:15 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® 1	17:50 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ DEEPWORK® 🧘	17:30 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Vinyasa Yoga 🧘		
					17:30 Outdoor ⁽⁷⁵⁾ OutdoorHIIT @		
					17:30 Sportpool ⁽⁶⁰⁾ Schwimmtraining		
18:00	18:15 Funct.Area ⁽⁴⁵⁾ PowerCIRCLE @	18:00 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ PhysioFlowYoga 🧘	18:25 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ KORCE®	18:00 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Pure	18:00 Cyclingraum ⁽⁵⁰⁾ Cycling Silver	18:30 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Hatha Yoga 🧘	
	18:30 Cyclingraum ⁽⁷⁵⁾ Cycling Platinum	18:00 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Pure	18:25 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	18:30 Cyclingraum ⁽⁷⁵⁾ Cycling Platinum	18:05 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling		
		18:05 Sportpool ⁽³⁰⁾ Aqua Intense	18:30 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	18:30 Sportpool ⁽³⁰⁾ Aqua Intense			
		18:20 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® CROSS		18:35 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yin Yoga I 🧘			
		18:40 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout					
19:00	19:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Workout Xplosion	19:35 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	19:00 Funct.Area ⁽⁴⁵⁾ Movement + Strength @	19:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® CROSS	19:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold		19:05 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yin Yoga I 🧘
	19:55 Studio 1 ⁽³⁰⁾ Core Xplosion	19:45 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Easy Step Step I ▲	19:35 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® 1	19:05 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout	19:15 Studio 1 ⁽⁴⁵⁾ Xtreme BURN @		
			19:40 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner 🧘				
			19:40 Cyclingraum ⁽⁴⁵⁾ Cycling Xpress				
20:00	20:00 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Hatha Yoga 🧘			20:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ ZUMBA® Special			
	20:00 Sportpool ⁽⁶⁰⁾ Schwimmtraining						

■ Aqua
 ■ Body + Mind
 ■ Choreographie
 ■ Cycling
 ■ POWER PLATE®
 Small Group Training
 ■ Workout

Das Kursangebot findet ab 3 Teilnehmern statt!

Easy | Intro | Beginner = Einsteiger | I = Mittelstufe | II = Fortgeschritten

♥ Bitte zu diesem Kursangebot aufgewärmt erscheinen!

🧘 Wir empfehlen zu diesem Kursangebot eigenes Equipment mitzubringen

▲ monatsweise im Wechsel (siehe Infowand im Center)

Ⓜ Inhalte variabel, siehe Infowand im Center | Homepage

@ nur mit Terminvereinbarung | Online-Buchung Homepage

■ 1x pro Monat (siehe Aushang!)

Fairplay | Group Fitness

- Bitte erscheine pünktlich zu Beginn des Kursangebotes.
- Solltest Du aus gesundheitlichen Gründen eingeschränkt sein, bitten wir Dich, den | die Instruktor:in darüber zu informieren.
- Wir empfehlen angemessene Trainingsbekleidung.
- Aus hygienischen Gründen bitten wir darum, ein Trainingshandtuch zu benutzen.
- Zum eigenen Schutz solltest Du ausschließlich Plastikflaschen nutzen.
- Bitte geeignetes Schuhwerk verwenden, um Verletzungen und Verunreinigungen zu vermeiden.

Änderungen vorbehalten