

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06:00		06:30 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®			06:45 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®		
			06:30 Cyclingraum (60) Cycling Gold				
07:00							
08:00			08:00 Studio 2 (50) FaszienFLOW ☺ ⬇				
			08:00 Pool (60) Schwimmtraining				
09:00		09:00 Studio 1 (50) BBRP	09:00 Studio 1 (60) Athletic Moves		09:00 Studio 1 (50) Workout Xplosion	09:30 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®	09:30 Studio 1 (60) deepWORK® ⬇
	09:00 Studio 2 (60) Wirbelsäule			09:00 Studio 2 (60) Pilates II		09:30 Studio 2 (90) Vinyasa Yoga ⬇	09:30 Studio 2 (75) Yoga Beginner ⬇
		09:00 Cyclingraum (60) Cycling Gold					
	09:30 Pool (50) Aqua Workout		09:30 Pool (50) Aqua Mix				
		09:00 Fläche (20) FaszienFIT ☺		09:00 Fläche (20) Core Xpress ❤			
	09:00 Funct. Area (30) Business Workout ❤		09:00 Funct. Area (30) Business Workout ❤	09:30 Funct. Area (30) Business Workout ❤	09:00 Funct. Area (30) Business Workout ❤		
10:00		10:15 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®			10:00 Studio 1 (55) Step Dance I-II	10:35 Studio 1 (60) Athletic Moves	10:35 Studio 1 (75) Wirbelsäule + Stretch
	10:05 Studio 2 (50) FaszienFLOW ☺ ⬇	10:00 Studio 2 (60) Pilates I-II		10:05 Studio 2 (75) Yoga Beginner ⬇			
	10:25 Pool (30) Aqua intense						
							10:00 Funct. Area (30) Business Workout ❤
11:00						11:40 Studio 1 (30) TABATA intense	
	11:10 Studio 2 (90) Vinyasa Yoga I-II ⬇	11:25 Studio 2 (60) Gesunder Rücken			11:00 Studio 2 (50) RückenFIT	11:05 Studio 2 (60) Yin Yoga ⬇	
				11:00 Pool (50) Aqua Intervall			11:00 Pool (50) Aqua Workout
12:00		12:00 Funct. Area (30) Business Workout ❤		12:00 Fläche (20) Core Xpress ❤			
13:00			13:00 Studio 2 (50) Pilates I				
14:00			14:00 Pool (50) Aqua Workout				
16:00	16:45 Studio 1 (75) Wirbelsäule + Stretch	16:55 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®		16:30 Studio 1 (60) STRONG by ZUMBA®	16:55 Studio 1 (60) Athletic Moves	16:10 Studio 1 (50) Pilates Athletic I	
			16:30 Studio 2 (75) Vinyasa Yoga I ⬇	16:45 Studio 2 (60) Flexi Rücken		16:40 Studio 2 (75) PhysioFlowYoga® I ⬇	
17:00				17:50 Studio 1 (60) Athletic Moves		17:05 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®	
	17:00 Studio 2 (60) Pilates I-II			17:50 Studio 2 (60) Pilates II			
				17:50 Pool (30) Aqua intense			
18:00	18:05 Studio 1 (60) deepWORK® ⬇	18:00 Studio 1 (30) Thai Bo Intro	18:00 Studio 1 (55) Dance Step I-II ▲		18:00 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®	18:10 Studio 1 (60) Gesunder Rücken	18:30 Studio 1 (55) ZUMBA®
		18:30 Studio 1 (50) Thai Bo				18:00 Studio 2 (75) Hatha Yoga I ⬇	18:00 Studio 2 (90) PhysioFlowYoga® ⬇
	18:05 Studio 2 (50) ☺ FaszienSTRETCH ⬇	18:00 Studio 2 (60) Wirbelsäule	18:05 Studio 2 (60) bodyART® STRENGTH				
	18:30 Cyclingraum (50) Cycling Silver		18:30 Cyclingraum (60) Cycling Gold	18:00 Cyclingraum (60) Cycling Gold	18:30 Cyclingraum (90) Cycling Black		18:00 Cyclingraum (90) Cycling Black
			18:00 Pool (50) Aqua Workout				
19:00	19:10 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®	19:30 Studio 1 (60) DANTAO	19:00 Studio 1 (75) Bodystyling + Stretch	19:00 Studio 1 (55) ZUMBA®	19:05 Studio 1 (50) FaszienSTRETCH ⬇		
	19:00 Studio 2 (75) Yoga Beginner ⬇	19:05 Studio 2 (50) FaszienFLOW ☺ ⬇	19:10 Studio 2 (60) deepWORK® ⬇	19:00 Studio 2 (60) bodyART® STRENGTH			
	19:30 Cyclingraum (60) Cycling Gold	19:25 Cyclingraum (60) Cycling Gold					
	19:30 Fläche (20) Core Xpress ❤		19:00 Fläche (20) Core Xpress ❤				
	19:00 Funct. Area (30) Business Workout ❤	19:00 Funct. Area (30) Business Workout ❤		19:00 Funct. Area (30) Business Workout ❤			
20:00		20:35 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®	20:15 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®				
			20:15 Studio 2 (60) Yin Yoga ⬇	20:05 Studio 2 (60) deepWORK® ⬇			

■ Aqua
 ■ Body + Mind
 ■ Choreographie
 ■ Cycling
 Small Group Training
 ■ Workout

Das Kursangebot findet ab 3 Teilnehmern statt!
 Easy/Intro/Beginner = Einsteiger | I = Mittelstufe | II = Fortgeschritten | **IRON SYSTEM®** Levelverteilung siehe Internet | ☺ Kursangebot ist teilnehmerbegrenzt |
 ⬇ Wir empfehlen zu diesem Kursangebot eigenes Equipment mitzubringen | ❤ Bitte zu diesem Kursangebot aufgewärmt erscheinen! ▲ monatsweise im Wechsel (siehe Aushang!)

Fairplay | Group Fitness

- Bitte erscheine pünktlich zu Beginn des Kursangebotes.
- Solltest Du aus gesundheitlichen Gründen eingeschränkt sein, bitten wir Dich, den Instructor 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

