

 Bringe bitte bei allen Kursangeboten aus hygienischen Gründen Deine eigene Matte mit.

 Alle Kursangebote sind teilnehmerbegrenzt.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06:00			06:45 Studio 1 (60) NATURALFLOW®	06:50 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®			
07:00	07:50 Studio 1 (60) KORCE®	07:00 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®					
08:00		08:00 Studio 2 (60) Wirbelsäule	08:15 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®	08:05 Studio 1 (60) BODYART® ENERGETIC	08:00 Studio 1 (60) deepWORK®		
09:00	09:00 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®	09:10 Studio 1 (55) Step I-II	09:30 Studio 1 (55) Dance Moves	09:10 Studio 1 (50) Powerworkout	09:05 Studio 1 (60) Flexi Rücken	09:30 Studio 1 (50) BBRP	09:30 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®
	09:00 Studio 2 (60) Pilates I-II	09:30 Studio 2 (60) Kundalini Yoga 60		09:10 Studio 2 (60) Yoga Beginner 60			
			09:20 Cyclingraum (60) Cycling Gold				
		09:10 Pool (50) Aqua Intervall	09:25 Pool (50) Aqua Mix		09:00 Pool (50) Aqua Mix	09:30 Pool (50) Aqua Mix	
	09:30 Funct.Area (30) Business Workout ❤️	09:00 Funct.Area (60) BOOTCAMP Xplosion ❤️		09:00 Funct.Area (60) BOOTCAMP Xplosion ❤️	09:30 Funct.Area (30) Business Workout ❤️		
	09:00 Fläche (30) 🚫 POWER PLATE® Pure		09:00 Fläche (30) 🚫 POWER PLATE® Pure		09:00 Fläche (30) 🚫 POWER PLATE® Pure		
10:00	10:15 Studio 1 (60) Bodystyling + Stretch	10:10 Studio 1 (50) Flexi Toning	10:30 Studio 1 (50) Step I	10:05 Studio 1 (50) FaszienSTRETCH	10:10 Studio 1 (50) Workout Xplosion	10:25 Studio 1 (55) Aero Classic I-II	10:45 Studio 1 (60) Athletic Moves
	10:10 Studio 2 (60) Jivamukti Yoga 60	10:40 Studio 2 (60) Pilates I-II	10:30 Studio 2 (60) Pilates I-II	10:20 Studio 2 (60) Wirbelsäule	10:10 Studio 2 (60) Gesunder Rücken	10:35 Studio 2 (60) Pilates I-II	10:50 Studio 2 (50) RückenFIT
	10:10 Cyclingraum (60) Cycling Gold				10:00 Cyclingraum (60) Cycling Gold	10:00 Cyclingraum (45) Cycling Xpress	10:00 Cyclingraum (60) Cycling Gold
						10:55 Cyclingraum (60) Cycling Gold	
	10:40 Pool (50) Aqua Mix						10:20 Pool (50) Aqua Workout
						10:00 Fläche (30) 🚫 POWER PLATE® Pure	
11:00	11:30 Studio 1 (60) BODYART® STRENGTH	11:05 Studio 1 (55) ZUMBA®		11:05 Studio 1 (55) ZUMBA®	11:10 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®	11:25 Studio 1 (50) Bodystyling	11:50 Studio 1 (60) Bodystyling + Stretch 60
	11:45 Studio 2 (50) FaszienFLOW		11:35 Studio 2 (60) Yoga Beginner 60		11:20 Studio 2 (50) FaszienSTRETCH	11:45 Studio 2 (60) Yin Yoga	
							11:20 Pool (50) Aqua Intervall
12:00	12:30 Fläche (30) 🚫 POWER PLATE® Pure						12:30 Fläche (30) 🚫 POWER PLATE® Pure
13:00	13:00 Studio 2 (50) Pilates I			13:00 Studio 2 (60) Yoga Beginner 60			
14:00	14:00 Pool (50) Aqua Workout						
15:00			15:40 Studio 2 (60) Jivamukti Yoga 60				
16:00	16:55 Studio 1 (60) Gesunder Rücken	16:45 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®			16:55 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®	16:30 Studio 1 (60) Athletic Moves	16:20 Studio 1 (50) BBRP
		16:55 Studio 2 (60) Vinyasa Flow Yoga 60	16:45 Studio 2 (60) Yin Yoga		16:00 Studio 2 (60) Pilates I-II		
17:00			17:00 Studio 1 (60) deepWORK®			17:35 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®	17:20 Studio 1 (55) ZUMBA®
				17:00 Studio 2 (50) FaszienFLOW	17:05 Studio 2 (60) Vinyasa Yoga 60	17:30 Studio 2 (60) Vinyasa Yoga 60	17:00 Studio 2 (60) Yoga Special ▲
				17:55 Studio 2 (60) Pilates I-II			
		17:55 Cyclingraum (60) Cycling Gold					
18:00	18:20 Studio 1 (60) Thai Bo FITNESS	18:00 Studio 1 (60) FUNCTIONALFIT®	18:10 Studio 1 (55) Dance Moves	18:20 Studio 1 (60) Thai Bo FITNESS	18:10 Studio 1 (60) deepWORK®		18:30 Studio 1 (60) Bauchtanz
	18:05 Studio 2 (60) Pilates I-II	18:15 Studio 2 (60) Vinyasa Yoga 60	18:05 Studio 2 (60) Wirbelsäule				18:05 Studio 2 (60) Hatha Yoga 60
	18:30 Pool (50) Aqua Workout	18:00 Pool (50) Aqua Easy			18:15 Pool (50) Aqua Workout		
		18:30 Fläche (30) 🚫 POWER PLATE® Pure		18:30 Fläche (30) 🚫 POWER PLATE® Pure			
19:00	19:30 Studio 1 (60) ZUMBA® DANTAC▲	19:05 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®	19:10 Studio 1 (50) Bodystyling	19:30 Studio 1 (55) ZUMBA®			
	19:10 Studio 2 (60) Vinyasa Yoga 60	19:25 Studio 2 (60) Pilates I-II	19:10 Studio 2 (60) Yoga Beginner 60	19:00 Studio 2 (60) Vinyasa Yoga 60			
	19:20 Cyclingraum (60) Cycling Gold		19:00 Cyclingraum (60) Cycling Gold	19:20 Cyclingraum (60) Cycling Gold			
	19:30 Pool (45) Schwimmtrainin Intro	19:00 Pool (50) Aqua Workout	19:15 Pool (50) Aqua Fight				
	19:00 Funct.Area (30) MobilityFLOW ❤️	19:00 Funct.Area (20) Core Xpress ❤️		19:00 Funct.Area (20) Core Xpress ❤️			
20:00	20:35 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®	20:20 Studio 1 (60) BoxFITness	20:05 Studio 1 (50) Step I	20:35 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®			
			20:15 Studio 2 (60) Jivamukti Yoga 60				
	20:15 Pool (50) 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 | **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!) | € Kursangebot entgeltlich (Kein Kids-Kursangebot während der Ferien!) | 🗨 nur nach vorheriger Terminvereinbarung

Fairplay | Group Fitness

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