
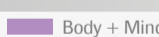
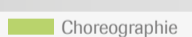

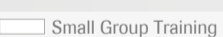


 Bringe bitte bei allen Kursangeboten aus hygienischen Gründen Deine eigene Matte mit.


 Alle Kursangebote sind teilnehmerbegrenzt.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00					08:00   Studio 2 <sup>(50)</sup> Pilates I		
				08:20   Fläche <sup>(30)</sup> MobilityFLOW ♥			
09:00	09:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> Move + Fun	09:00   Studio 1 <sup>(60)</sup> Bodystyling + Stretch   60	09:00   Studio 1 <sup>(55)</sup> Fatburner	09:00   Studio 1 <sup>(60)</sup> IRON SYSTEM®	09:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> Cardio Workout	09:30   Studio 1 <sup>(50)</sup> RückenFIT	
	09:00   Studio 2 <sup>(50)</sup> RückenFIT	09:00   Studio 2 <sup>(60)</sup> Anusara Yoga®   60	09:00   Studio 2 <sup>(50)</sup> Pilates I	09:00   Studio 2 <sup>(60)</sup> Zen Yoga   60	09:00   Studio 2 <sup>(50)</sup> RückenFIT		
	09:00   Cyclingraum <sup>(50)</sup> Cycling Silver						
10:00	10:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> Bodystyling	10:10   Studio 1 <sup>(60)</sup> Wirbelsäule	10:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> Powerworkout		10:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> Bodystyling	10:30   Studio 1 <sup>(50)</sup> Powerworkout	10:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> Bodystyling
		10:30   Studio 2 <sup>(60)</sup> KORCE®	10:00   Studio 2 <sup>(60)</sup> Kundalini Yoga   60	10:10   Studio 2 <sup>(60)</sup> Wirbelsäule			
				10:15   Cyclingraum <sup>(60)</sup> Cycling Gold			10:00   Cyclingraum <sup>(60)</sup> Cycling Gold
	10:00   Pool <sup>(50)</sup> Aqua Mix		10:30   Pool <sup>(50)</sup> Aqua Workout		10:00   Pool <sup>(50)</sup> Aqua Workout		10:30   Pool <sup>(50)</sup> Aqua Mix
11:00							11:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> Thai Bo
16:00						16:30   Studio 1 <sup>(50)</sup> Bodystyling	16:40   Studio 1 <sup>(60)</sup> IRON SYSTEM®
17:00	17:30   Studio 1 <sup>(50)</sup> Functional Circuit	17:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> Bodystyling	17:15   Studio 1 <sup>(60)</sup> IRON SYSTEM®	17:30   Studio 1 <sup>(50)</sup> Workout Xplosion	17:30   Studio 1 <sup>(60)</sup> deepWORK®		17:55   Studio 1 <sup>(60)</sup> Athletic Moves
	17:20   Studio 2 <sup>(60)</sup> Yin Yoga				17:00   Studio 2 <sup>(60)</sup> Yoga Beginner   60		17:20   Studio 2 <sup>(60)</sup> Hatha Yoga   60
						17:30   Cyclingraum <sup>(60)</sup> Cycling Gold	
18:00	18:30   Studio 1 <sup>(50)</sup> Workout Xplosion	18:00   Studio 1 <sup>(60)</sup> Step + Tone	18:30   Studio 1 <sup>(50)</sup> Step Easy	18:30   Studio 1 <sup>(50)</sup> Functional Circuit	18:40   Studio 1 <sup>(60)</sup> Wirbelsäule		
	18:30   Studio 2 <sup>(60)</sup> BODYART® STRENGTH	18:00   Studio 2 <sup>(60)</sup> Gesunder Rücken	18:00   Studio 2 <sup>(60)</sup> Hatha Yoga   60	18:30   Studio 2 <sup>(50)</sup> RückenFIT			
	18:30   Cyclingraum <sup>(60)</sup> Cycling Gold		18:30   Cyclingraum <sup>(60)</sup> Cycling Gold	18:25   Cyclingraum <sup>(60)</sup> Cycling Gold	18:30   Cyclingraum <sup>(60)</sup> Cycling Gold		
	18:00   Pool <sup>(50)</sup> Aqua Workout	18:05   Pool <sup>(50)</sup> Aqua Workout			18:00   Pool <sup>(50)</sup> Aqua Mix		
19:00	19:30   Studio 1 <sup>(55)</sup> Step Dance	19:10   Studio 1 <sup>(50)</sup> Thai Bo	19:30   Studio 1 <sup>(50)</sup> Bodystyling	19:30   Studio 1 <sup>(60)</sup> IRON SYSTEM®			
	19:40   Studio 2 <sup>(60)</sup> Pilates I-II	19:10   Studio 2 <sup>(60)</sup> Pilates I-II		19:30   Studio 2 <sup>(60)</sup> Yin Yoga	19:30   Studio 2 <sup>(60)</sup> PhysioFlowYoga®   60		
		19:00   Cyclingraum <sup>(60)</sup> Cycling Gold					
	19:45   Pool <sup>(60)</sup> Schwimmtraining						
	19:15   Fläche <sup>(30)</sup> TABATA intense ♥	19:15   Fläche <sup>(30)</sup> Run + Tone ♥	19:15   Fläche <sup>(30)</sup> MobilityFLOW ♥	19:15   Fläche <sup>(30)</sup> BOOTCAMP Xpress ♥			
20:00		20:15   Studio 1 <sup>(60)</sup> IRON SYSTEM®					

					
---	---	---	---	---	---

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!

#### 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

### Neues Highlight im Group Fitness Kursangebot



Eine starke Körpermitte lässt uns aufrecht und selbstbewusst durch das Leben gehen. Gleichzeitig sorgt dieses Kraftzentrum zusammen mit einer entsprechenden Mobilität dafür, Rückenschmerzen und Bewegungseinschränkungen vorzubeugen. Ein athletisches Training bringt uns zudem ein gutes Körpergefühl und unterstützt den Lifestyle. Kräftigungsübungen mit dem Fokus „Core“ werden zeitgemäß und sinnvoll mit Mobility- und Stabilitätsübungen kombiniert. Mit dem dynamischen Workout werden neue Ziele erreicht, wie z.B. eine spürbare Körper- und Haltungsveränderung. Sei kraftvoll und geschmeidig! KORCE® bringt Dich auf den Weg – mit dem eigenen Körpergewicht und Hilfsmitteln wie Zusatzgewichte oder Tubes.

