

 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) IRON SYSTEM®		06:45   Studio 1 (60) IRON SYSTEM®				
07:00		07:00   Cyclingraum (60) Cycling Gold			07:00   Studio 1 (60) IRON SYSTEM®		
		07:55   Pool (60) Schwimmtraining II					
08:00	08:05   Studio 1 (60) BODYART® ENERGETIC		08:00   Studio 1 (50) Functional Circuit	08:30   Studio 1 (50) Bodystyling	08:25   Studio 1 (60) Athletic Moves		
		08:00   Studio 2 (60) Kundalini Yoga   60	08:00   Studio 2 (60) Pilates I-II		08:30   Studio 2 (60) Jivamukti Yoga   60		
				08:00   Pool (60) Schwimmtraining			
09:00	09:10   Studio 1 (60) Gesunder Rücken	09:00   Studio 1 (30) Qi Gong	09:00   Studio 1 (55) Step I-II		09:30   Studio 1 (60) IRON SYSTEM®	09:30   Studio 1 (60) Bodystyling + Stretch   60	09:15   Studio 1 (60) IRON SYSTEM®
		09:35   Studio 1 (60) Qi Gong					
	09:00   Studio 2 (60) Pilates II	09:05   Studio 2 (60) Healthy Workout	09:05   Studio 2 (60) Wirbelsäule	09:00   Studio 2 (60) Pilates II		09:30   Studio 2 (60) Pilates I-II	09:45   Studio 2 (60) PhysioFlowYoga®   60
	09:00   Cyclingraum (60) Cycling Gold					09:45   Cyclingraum (60) Cycling Gold	
			09:50   Pool (30) Aqua intense	09:30   Pool (50) Aqua Mix	09:40   Pool (50) Aqua Workout		
	09:30   Fläche (20) Core Xpress ❤️	09:30   Fläche (30) 🕒 POWER PLATE® Pure		09:00   Fläche (30) 🕒 POWER PLATE® Pure			
10:00	10:15   Studio 1 (60) deepWORK®	10:40   Studio 1 (60) Wirbelsäule	10:10   Studio 1 (50) Workout Xplosion	10:05   Studio 1 (60) Wirbelsäule	10:45   Studio 1 (55) Latin Moves	10:50   Studio 1 (55) ZUMBA®	10:30   Studio 1 (30) Core Xplosion ❤️
	10:10   Studio 2 (60) Vinyasa Flow Yoga   60	10:10   Studio 2 (60) Jivamukti Yoga   60	10:10   Studio 2 (60) FaszienSTRETCH	10:30   Studio 2 (60) Jivamukti Yoga   60	10:10   Studio 2 (60) Wirbelsäule	10:35   Studio 2 (60) Gesunder Rücken	
	10:10   Pool (50) Aqua Workout		10:25   Pool (50) Aqua Workout			10:00   Pool (30) Aqua intense	10:00   Pool (50) Aqua Workout
						10:35   Pool (50) Aqua Workout	
	10:00   Fläche (30) Stretch Pur ❤️						
11:00	11:20   Studio 1 (55) Aero Classic	11:45   Studio 1 (30) Stretch Pur ❤️	11:05   Studio 1 (55) ZUMBA®	11:15   Studio 1 (30) Stretch Pur ❤️			11:10   Studio 1 (50) Step Easy   Step I ▲
					11:15   Studio 2 (50) FaszienSTRETCH		
	11:00   Fläche (30) 🕒 POWER PLATE® Pure						
12:00	12:20   Studio 1 (50) Bodystyling						12:05   Studio 1 (50) Cardio Workout
13:00	13:15   Studio 2 (60) Pilates I-II				13:00   Studio 2 (60) Yoga Beginner   60		
14:00					14:50   Studio 1 (60) Wirbelsäule + Stretch   60		
15:00	15:30   Studio 2 (60) Wirbelsäule + Stretch   60						
		15:30   Fläche (30) 🕒 POWER PLATE® Pure					
16:00				16:55   Studio 1 (60) Wirbelsäule		16:30   Studio 1 (60) Best of Cardio! ▲	
						16:00   Studio 2 (60) Yoga Beginner   60	16:50   Studio 2 (60) Pilates I-II
					16:00   Pool (50) Aqua Workout		
17:00		17:00   Studio 1 (50) Bodystyling			17:05   Studio 1 (50) Powerworkout	17:40   Studio 1 (60) Best of Strength! ▲	17:00   Studio 1 (50) Bodystyling
	17:00   Studio 2 (60) Yin Yoga		17:30   Studio 2 (60) PhysioFlowYoga®   60		17:00   Studio 2 (60) Yoga Beginner   60	17:05   Studio 2 (60) Jivamukti Yoga   60	17:55   Studio 2 (60) Vinyasa Yoga   60
				17:50   Cyclingraum (60) Cycling Gold			17:00   Cyclingraum (50) Cycling Silver
	17:25   Pool (30) Aqua Intro						
	17:55   Pool (50) Aqua Workout						
			17:00   Fläche (30) 🕒 POWER PLATE® Pure				
18:00	18:00   Studio 1 (50) Step I	18:00   Studio 1 (60) IRON SYSTEM®	18:00   Studio 1 (60) Athletic Moves	18:00   Studio 1 (50) Workout Xplosion	18:00   Studio 1 (55) Dance Moves	18:45   Studio 1 (60) Best of Mobility! ▲	18:00   Studio 1 (60) Wirbelsäule
	18:05   Studio 2 (60) Pilates I-II	18:00   Studio 2 (60) deepWORK®		18:00   Studio 2 (60) BODYART® STRENGTH	18:05   Studio 2 (60) Vinyasa Yoga   60		
	18:55   Cyclingraum (60) Cycling Gold	18:00   Cyclingraum (50) Cycling Silver	18:15   Cyclingraum (50) Cycling Silver				18:05   Cyclingraum (60) Cycling Gold
	18:55   Pool (60) Schwimmtraining		18:45   Pool (50) Aqua Workout	18:30   Pool (50) Aqua Workout			
				18:00   Fläche (30) 🕒 POWER PLATE® Pure			
19:00	19:05   Studio 1 (60) Athletic Moves	19:15   Studio 1 (50) Cardio Workout	19:05   Studio 1 (60) IRON SYSTEM®	19:00   Studio 1 (60) IRON SYSTEM®	19:00   Studio 1 (50) FaszienSTRECH		
	19:10   Studio 2 (60) Wirbelsäule	19:05   Studio 2 (60) Hatha Yoga   60	19:05   Studio 2 (60) Pilates I-II	19:05   Studio 2 (60) Vinyasa Yoga   60			
		19:05   Cyclingraum (60) Cycling Gold	19:15   Cyclingraum (60) Cycling Gold	19:05   Cyclingraum (60) Cycling Gold			
		19:10   Pool (50) Aqua Workout					
	19:00   Fläche (20) Core Xpress ❤️	19:00   Fläche (20) Core Xpress ❤️	19:00   Fläche (20) Core Xpress ❤️	19:00   Fläche (20) Core Xpress ❤️			
		19:30   Fläche (30) Business Workout ❤️	19:30   Fläche (30) Business Workout ❤️				
20:00		20:10   Studio 1 (55) Dance Moves		20:15   Studio 1 (55) Step II			
	20:15   Studio 2 (60) Vinyasa Yoga   60	20:10   Studio 2 (60) Vinyasa Yoga   60	20:10   Studio 2 (60) Gesunder Rücken	20:15   Studio 2 (60) PhysioFlowYoga®			
	20:05   Cyclingraum (50) Cycling Silver						

■ Aqua 
 ■ Best of! 
 ■ 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) | 📅 1x pro Monat (siehe Aushang) | 🕒 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 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