

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		06:30 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®			06:45 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®		
		06:30 Studio 3 (30) BURN it		06:30 Studio 3 (30) SHORT + SWEATY			
07:00	07:10 Studio 3 (30) QUICK + DIRTY	07:10 Studio 3 (30) SHORT + SWEATY	07:10 Studio 3 (30) To HELL + BACK	07:10 Studio 3 (30) QUICK + DIRTY	07:10 Studio 3 (30) BURN it		
08:00		08:00 Studio 3 (45) HEARTBREAKER		08:00 Studio 3 (45) Get in SHAPE			
	08:00 Fläche (20) FaszienFIT ❤️		08:00 Pool (60) Schwimmtraining				
			08:00 Fläche (20) Core Xpress ❤️				
09:00		09:00 Studio 1 (50) BBRP				09:30 Studio 1 (50) Flexi Toning	09:30 Studio 1 (60) deepWORK®
				09:00 Studio 2 (60) Pilates I-II	09:45 Studio 2 (60) Hatha Yoga 60	09:30 Studio 2 (60) Vinyasa Yoga 60	09:30 Studio 2 (60) Yoga Beginner 60
						09:30 Studio 3 (45) LIMITLESS	09:30 Studio 3 (45) M.A.X. out
	09:30 Pool (50) Aqua Workout 🟡						
10:00						10:25 Studio 1 (60) Athletic Moves	10:35 Studio 1 (60) Wirbelsäule
		10:00 Studio 2 (60) Pilates I-II		10:05 Studio 2 (60) Yoga Beginner 60	10:50 Studio 2 (60) Wirbelsäule	10:35 Studio 2 (60) Yin Yoga	
						10:30 Studio 3 (45) HEARTBREAKER	10:30 Studio 3 (45) W.O.D. surprise
							10:45 Pool (60) Aqua Workout
11:00	11:10 Studio 2 (60) Vinyasa Yoga 60	11:05 Studio 2 (60) Gesunder Rücken					
12:00		12:30 Studio 3 (30) To HELL + BACK		12:30 Studio 3 (30) BURN it			
	12:30 Funct.Area (30) Business Workout ❤️		12:30 Fläche (20) Core Xpress ❤️				
13:00			13:00 Studio 2 (50) Pilates I				
14:00			14:00 Pool (50) Aqua Workout				
16:00	16:00 Studio 2 (50) Pilates I		16:45 Studio 2 (60) Vinyasa Yoga 60				
						16:30 Studio 3 (45) W.O.D. surprise	16:15 Studio 3 (45) HEARTBREAKER
17:00	17:00 Studio 2 (60) Wirbelsäule + Stretch 60	17:00 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®				17:05 Studio 1 (60) Gesunder Rücken	
				17:55 Studio 2 (60) deepWORK®			
	17:00 Studio 3 (45) HEARTBREAKER	17:00 Studio 3 (45) W.O.D. surprise	17:00 Studio 3 (45) Get in SHAPE	17:00 Studio 3 (45) M.A.X. out	17:00 Studio 3 (45) LIMITLESS		17:15 Studio 3 (45) Get in SHAPE
18:00	18:00 Studio 1 (60) KORCE®	18:30 Studio 1 (60) Thai Bo FITNESS	18:00 Studio 1 (55) Dance Step I-II ▲	18:50 Studio 1 (60) Athletic Moves	18:00 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®	18:15 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®	
		18:15 Studio 2 (60) Wirbelsäule	18:05 Studio 2 (60) BODYART® STRENGTH				18:00 Studio 2 (60) PhysioFlowYoga® 60
	18:00 Studio 3 (45) Get in SHAPE	18:00 Studio 3 (45) LIMITLESS	18:00 Studio 3 (45) W.O.D. surprise	18:00 Studio 3 (45) Get in SHAPE	18:00 Studio 3 (45) HEARTBREAKER		
	18:55 Studio 3 (45) M.A.X. out			18:55 Studio 3 (45) W.O.D. surprise			
	18:30 Cyclingraum (60) Cycling Silver		18:30 Cyclingraum (60) Cycling Gold	18:00 Cyclingraum (60) Cycling Gold	18:30 Cyclingraum (60) Cycling Gold		18:00 Cyclingraum (60) Cycling Gold
			18:00 Pool (50) Aqua Workout				
				18:30 Fläche (20) Core Xpress ❤️			
19:00	19:10 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®	19:40 Studio 1 (60) DANTAO	19:00 Studio 1 (60) Bodystyling + Stretch 60		19:15 Studio 1 (60) Best of Dance!		19:30 Studio 1 (55) ZUMBA®
	19:00 Studio 2 (60) Yoga Beginner 60	19:20 Studio 2 (50) FaszienFLOW	19:10 Studio 2 (60) deepWORK®	19:00 Studio 2 (60) Body+Mind Workout	19:15 Studio 2 (60) KORCE®		
	19:50 Studio 3 (45) W.O.D. surprise	19:00 Studio 3 (45) HEARTBREAKER	19:00 Studio 3 (45) M.A.X. out	19:50 Studio 3 (45) W.O.D. surprise	19:00 Studio 3 (30) To HELL + BACK		
	19:30 Cyclingraum (60) Cycling Gold	19:10 Cyclingraum (60) Cycling Gold					
	19:30 Fläche (20) Core Xpress ❤️	19:00 Fläche (20) Core Xpress ❤️	19:00 Fläche (20) Core Xpress ❤️				
		19:30 Funct.Area (30) Athletic Training ❤️		19:00 Funct.Area (30) Athletic Training ❤️			
20:00			20:20 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®				
	20:10 Studio 2 (60) Vinyasa Yoga 60		20:15 Studio 2 (60) Vinyasa Yoga 60				
		20:00 Studio 3 (30) SHORT + SWEATY	20:00 Studio 3 (30) BURN it				

■ Aqua
 ■ Best of!
 ■ BEATbox®
 ■ 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) | 🟡 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 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.