

 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	06:50 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®			06:50 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®			
07:00					07:35 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ FaszienFLOW 07:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Powervit Yoga		
08:00	08:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	07:00 Fläche ⁽³⁰⁾ 📞 POWER PLATE® Pure 08:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ deepWORK® 08:50 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates II		07:00 Fläche ⁽³⁰⁾ 📞 POWER PLATE® Pure 08:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ deepWORK® 08:00 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ RückenFIT	08:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II 08:25 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ RückenFIT		
09:00	09:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Athletic Moves 09:10 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II 09:00 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout 09:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress 09:30 Fläche ⁽²⁰⁾ Stretch Pur	09:40 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Bodystyling + Stretch 60 09:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress 09:30 Fläche ⁽²⁰⁾ Stretch Pur	08:00 Pool ⁽⁶⁰⁾ Schwimmtraining 09:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Healthy Workout 09:00 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ RückenFIT 09:10 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Mix 09:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress 09:30 Fläche ⁽²⁰⁾ Stretch Pur	09:15 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step I-II 09:10 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Vinyasa Yoga 60 09:40 Pool ⁽³⁰⁾ Aqua intense 09:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress 09:30 Fläche ⁽²⁰⁾ Stretch Pur	09:40 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step Intervall 09:35 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ BODYART® STRENGTH 09:30 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold 09:30 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout 09:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress 09:30 Fläche ⁽²⁰⁾ Stretch Pur	09:20 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM® 09:30 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	09:20 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Workout Xplosion 09:30 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Vinyasa Yoga 60
10:00	10:20 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM® 10:15 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule 10:00 Fläche ⁽³⁰⁾ 📞 POWER PLATE® Pure	10:00 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ Flexi Toning 10:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold 10:00 Fläche ⁽³⁰⁾ 📞 POWER PLATE® Pure	10:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM® 10:10 Cyclingraum ⁽⁵⁰⁾ Cycling Silver 10:00 Fläche ⁽³⁰⁾ 📞 POWER PLATE® Pure	10:20 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Workout Xplosion 10:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold 10:10 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua SAMBA 10:00 Fläche ⁽³⁰⁾ 📞 POWER PLATE® Pure	10:45 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM® 10:45 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates II 10:30 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Mix	10:35 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Athletic Moves 10:35 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Flexi Rücken 10:45 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	10:15 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ RückenFIT 10:40 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Yin Yoga 10:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold 10:10 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Mix 10:20 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress 10:50 Fläche ⁽²⁰⁾ Stretch Pur
11:00	11:20 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Yoga Beginner 60	11:15 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Qi Gong	11:10 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Jivamukti Yoga 60	11:15 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Pilates I 11:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Qi Gong		11:40 Studio 1 ⁽³⁰⁾ TABATA intense 11:40 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates II	11:15 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM® 11:10 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Intervall
12:00			12:20 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Yoga Beginner 60	12:05 Studio 2 ⁽³⁰⁾ Atem + Entspannung		12:15 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ FaszienFLOW	
15:00		15:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Powerworkout 15:30 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Yoga Beginner 60					
16:00	15:50 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Mix	16:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Fatburner 16:40 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Yin Yoga	16:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ RückenFIT	16:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ BBRP 16:55 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	16:40 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Healthy Workout 16:00 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ FaszienFLOW	16:45 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Bodystyling + Stretch 60 16:55 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Vinyasa Yoga 60	16:15 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Powerworkout
17:00	17:00 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ ZUMBA®	17:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	17:00 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step Intervall 17:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	17:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Powerworkout	17:50 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM® 17:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Yoga Beginner 60		17:15 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Step Easy Step I-II ▲ 17:15 Cyclingraum ⁽⁵⁰⁾ Cycling Silver
18:00	18:00 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step I-II 18:00 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ RückenFIT 18:50 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold 18:00 Fläche ⁽³⁰⁾ 📞 POWER PLATE® Pure 18:00 Outdoor ⁽¹²⁰⁾ Rennrad Treff - Kugler Alm	18:15 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Athletic Moves 18:15 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ BODYART® STRENGTH 18:15 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold 18:00 Fläche ⁽³⁰⁾ 📞 POWER PLATE® Pure	18:05 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ ZUMBA® 18:05 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ Flexi Toning 18:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold 18:30 Pool ⁽³⁰⁾ Aqua intense	18:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Step I 18:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II 18:00 Fläche ⁽³⁰⁾ 📞 POWER PLATE® Pure			18:15 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ ZUMBA® 18:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Hatha Yoga 60 18:15 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold 18:00 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout
19:00	19:05 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Powerworkout 19:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Kundalini Yoga 60 19:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress 20:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM® 20:20 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Yoga Beginner 60	19:20 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ deepWORK® 19:25 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Gesunder Rücken 19:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress 20:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM® 20:30 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ TriYoga® 60 20:00 Pool ⁽⁶⁰⁾ Schwimmtraining II 20:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Stretch Pur	19:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM® 19:05 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ FUNCTIONALFIT® 19:00 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout 19:00 Fläche ⁽³⁰⁾ 📞 POWER PLATE® Pure	19:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM® 19:10 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Jivamukti Yoga 60 19:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold 19:00 Pool ⁽⁶⁰⁾ Schwimmtraining I 19:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress 20:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ deepWORK® 20:05 Pool ⁽⁶⁰⁾ Schwimmtraining II	19:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Thai Bo FITNESS 19:30 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Hatha Yoga 60 19:15 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold		19:15 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ FaszienFLOW
20:00					20:10 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ ZUMBA®		

■ Aqua
 ■ Body + Mind
 ■ Choreographie
 ■ Cycling
 ■ Outdoor
 ■ 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) | 📞 nur nach vorheriger Terminvereinbarung | 📅 1x pro Monat (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