



























-  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) deepWORK®			06:45 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®		
07:00			07:00 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®				
	07:00 Cyclingraum (60) Cycling Gold			07:00 Studio 2 (60) Power Yoga			
					07:00 Pool (60) Schwimmtraining		
08:00				08:15 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®	08:30 Studio 1 (60) Workout Xplosion		
09:00	09:40 Studio 1 (60) Wirbelsäule	09:30 Studio 1 (55) Latin Moves	09:30 Studio 1 (60) KORCE®		09:30 Studio 1 (60) Step I	09:50 Studio 1 (60) deepWORK®	09:30 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®
	09:30 Studio 2 (60) Vinyasa Yoga 60	09:00 Studio 2 (60) Pilates I-II				09:30 Studio 2 (60) Yoga Beginner 60	09:15 Studio 2 (60) Vinyasa Yoga 60
						09:20 Cyclingraum (60) Cycling Gold	
						09:50 Pool (60) Aqua Intervall	
		09:00 Fläche (30)  POWER PLATE® Pure		09:00 Fläche (30)  POWER PLATE® Pure			
10:00	10:45 Studio 1 (60) Powerworkout	10:30 Studio 1 (50) Bodystyling	10:35 Studio 1 (60) Pilates I-II	10:00 Studio 1 (60) Bodystyling	10:30 Studio 1 (60) Wirbelsäule		10:45 Studio 1 (60) Athletic Moves
		10:05 Studio 2 (60) Wirbelsäule					
						10:45 Pool (60) Aqua Workout	
11:00						11:05 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®	
				11:00 Studio 2 (60) Qi Gong		11:00 Studio 2 (60) BODYART® STRENGTH	11:00 Studio 2 (60) RückenFIT
				11:05 Pool (60) Aqua Workout			
12:00							12:00 Studio 1 (60) Bodystyling
13:00							13:00 Fläche (30)  POWER PLATE® Pure
15:00							15:00 Fläche (20) Core Xpress 
16:00						16:30 Studio 1 (60) Bodystyling + Stretch 60	16:20 Studio 1 (60) deepWORK®
					16:30 Studio 2 (60) Jivamukti Yoga 60		
17:00	17:20 Studio 1 (60) FaszienFLOW	17:35 Studio 1 (60) Bodystyling + Stretch 60	17:00 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®	17:30 Studio 1 (60) Thai Bo FITNESS	17:30 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®		17:30 Studio 1 (60) Pilates I-II
	17:30 Studio 2 (60) Jivamukti Yoga 60		17:00 Studio 2 (60) Gesunder Rücken				17:35 Studio 2 (60) Yin Yoga
							17:30 Cyclingraum (60) Cycling Silver
		17:00 Pool (60) Aqua Mix					
					17:00 Fläche (60)  POWER PLATE® Pure		
18:00	18:20 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®		18:15 Studio 1 (60) Bodystyling		18:45 Studio 1 (55) ZUMBA®		18:40 Studio 1 (55) ZUMBA®
		18:00 Studio 2 (60) Pilates I	18:05 Studio 2 (60) Yin Yoga	18:35 Studio 2 (60) BODYART® STRENGTH			
	18:30 Cyclingraum (60) Cycling Silver	18:30 Cyclingraum (45) Cycling Xpress		18:00 Cyclingraum (60) Cycling Silver	18:45 Cyclingraum (60) Cycling Gold		18:35 Cyclingraum (60) Cycling Gold
			18:10 Pool (60) Aqua Workout				18:40 Pool (60) Aqua Workout
			18:15 Fläche (30)  POWER PLATE® Pure	18:15 Fläche (30)  POWER PLATE® Pure			
19:00	19:35 Studio 1 (60) Kickbox Exercises	19:00 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®	19:10 Studio 1 (60) Athletic Moves	19:00 Studio 1 (60) deepWORK®			
	19:30 Studio 2 (60) Wirbelsäule	19:00 Studio 2 (60) Yoga Beginner	19:10 Studio 2 (60) Pilates I-II	19:40 Studio 2 (60) Jivamukti Yoga			
	19:35 Cyclingraum (60) Cycling Gold	19:30 Cyclingraum (60) Cycling Gold	19:00 Cyclingraum (60) Cycling Gold	19:05 Cyclingraum (60) Cycling Gold			
		19:15 Pool (60) Schwimmtraining					
		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 	19:30 Fläche (30) Business Workout 			
20:00			20:15 Studio 1 (30) Core Xplosion	20:10 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®			
		20:10 Studio 2 (60) Vinyasa Yoga 60	20:15 Studio 2 (60) PhysioFlowYoga® 60				
			20:15 Pool (45) Schwimmtraining Intro				
	20:15 Fläche (30)  POWER PLATE® Pure						

 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! |  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.