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

 Alle Kursangebote sind teilnehmerbegrenzt.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00	07:00   Studio 1 <sup>(60)</sup> IRON SYSTEM®	07:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> Workout Xplosion 07:00   Studio 2 <sup>(60)</sup> Vinyasa Yoga   60 07:00   Fläche <sup>(30)</sup>  POWER PLATE® Pure	07:00   Studio 1 <sup>(60)</sup> IRON SYSTEM® 07:00   Studio 2 <sup>(60)</sup> Cycling Gold	07:00   Studio 1 <sup>(60)</sup> deepWORK® 07:00   Fläche <sup>(30)</sup>  POWER PLATE® Pure	07:00   Studio 1 <sup>(60)</sup> IRON SYSTEM®		
09:00						09:20   Studio 2 <sup>(50)</sup> Cycling Silver	
10:00	10:00   Studio 1 <sup>(60)</sup> Gesunder Rücken	10:00   Studio 2 <sup>(60)</sup> Yoga Beginner   60	10:00   Studio 2 <sup>(60)</sup> Jivamukti Yoga   60	10:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> Pilates I	10:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> Bodystyling	10:00   Studio 1 <sup>(60)</sup> deepWORK® 10:20   Studio 2 <sup>(45)</sup> Cycling Xpress 10:30   Fläche <sup>(30)</sup>  POWER PLATE® Pure	10:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> Workout Xplosion 10:00   Studio 2 <sup>(60)</sup> PhysioFlowYoga®   60 10:30   Fläche <sup>(30)</sup>  POWER PLATE® Pure
11:00	11:10   Studio 2 <sup>(60)</sup> Pilates   60	11:20   Studio 2 <sup>(60)</sup> Pilates I		11:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> Bodystyling 11:00   Studio 2 <sup>(60)</sup> Yin Yoga	11:00   Studio 1 <sup>(60)</sup> Wirbelsäule	11:05   Studio 1 <sup>(60)</sup> IRON SYSTEM® 11:10   Studio 2 <sup>(60)</sup> Wirbelsäule	11:00   Studio 1 <sup>(55)</sup> Step
13:00					13:00   Fläche <sup>(30)</sup>  POWER PLATE® Pure		
16:00					16:45   Studio 2 <sup>(60)</sup> BODYART® STRENGTH		
17:00	17:30   Studio 2 <sup>(60)</sup> Jivamukti Yoga   60	17:30   Studio 2 <sup>(60)</sup> Jivamukti Yoga   60	17:00   Studio 1 <sup>(20)</sup> Core Xpress 	17:30   Studio 2 <sup>(60)</sup> Hatha Yoga   60	17:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> FaszienFLOW	17:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> Cardio Workout 17:00   Studio 2 <sup>(60)</sup> Jivamukti Yoga   60	17:30   Studio 1 <sup>(60)</sup> IRON SYSTEM® 17:40   Studio 2 <sup>(60)</sup> Thai Bo FITNESS
18:00	18:00   Studio 1 <sup>(60)</sup> deepWORK®		18:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> Cardio Workout	18:05   Studio 1 <sup>(60)</sup> IRON SYSTEM®	18:00   Studio 1 <sup>(60)</sup> IRON SYSTEM® 18:00   Studio 2 <sup>(60)</sup> Athletic Moves	18:00   Studio 1 <sup>(60)</sup> Pilates   60	18:45   Studio 2 <sup>(60)</sup> BODYART® STRENGTH
		18:35   Fläche <sup>(30)</sup>  POWER PLATE® Pure		18:35   Fläche <sup>(30)</sup>  POWER PLATE® Pure			
19:00	19:15   Studio 1 <sup>(50)</sup> Bodystyling 19:10   Studio 2 <sup>(60)</sup> Cycling Gold	19:00   Studio 1 <sup>(60)</sup> IRON SYSTEM® 19:05   Studio 2 <sup>(55)</sup> ZUMBA®	19:00   Studio 1 <sup>(60)</sup> IRON SYSTEM® 19:00   Studio 2 <sup>(60)</sup> Athletic Moves 19:00   Fläche <sup>(30)</sup>  POWER PLATE® Pure	19:10   Studio 1 <sup>(50)</sup> Step I 19:10   Studio 2 <sup>(60)</sup> Cycling Gold	19:10   Studio 1 <sup>(50)</sup> Bodystyling		
20:00	20:10   Studio 1 <sup>(60)</sup> IRON SYSTEM® 20:20   Studio 2 <sup>(60)</sup> Pilates   60	20:15   Studio 1 <sup>(30)</sup> Core Xplosion  20:15   Studio 2 <sup>(60)</sup> Cycling Gold	20:15   Studio 1 <sup>(50)</sup> FaszienFLOW 20:05   Studio 2 <sup>(60)</sup> PhysioFlowYoga®   60	20:15   Studio 1 <sup>(60)</sup> BoxFITness 20:20   Studio 2 <sup>(60)</sup> Yoga Beginner   60			

  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 | Das Kursangebot findet in deutscher Sprache statt - all classes are in german

#### 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.