

- Bringe bitte bei allen Kursangeboten (außer Aqua + Cycling) 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) deepWORK®				
				06:45 Cyclingraum (60) Cycling Gold			
07:00				07:55 Studio 1 (60) BUDDHA BALANCE	07:00 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®		
	07:00 Cyclingraum (60) Cycling Gold				07:30 Pool (50) Aqua Mix		
08:00		08:45 Studio 2 (60) PhysioFlowYoga® 60					
					08:00 Fläche (30) ☯ POWER PLATE® Pure		
09:00	09:00 Studio 1 (60) Pilates I-II	09:30 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®	09:30 Studio 1 (60) Wirbelsäule	09:00 Studio 1 (60) Pilates II	09:30 Studio 1 (60) Bodystyling + Stretch 60	09:30 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®	
		09:55 Studio 2 (60) PhysioFlowYoga® 60	09:30 Studio 2 (50) Powerworkout	09:30 Studio 2 (60) Vinyasa Yoga 60	09:30 Studio 2 (60) Hatha Yoga 60	09:30 Studio 2 (60) Vinyasa Yoga 60	
			10:40 Pool (50) Aqua Mix	10:10 Pool (50) Aqua Workout		10:00 Pool (50) Aqua Workout	10:15 Pool (60) Schwimmtraining
				09:00 Fläche (30) ☯ POWER PLATE® Pure			09:30 Fläche (30) ☯ POWER PLATE® Pure
10:00	10:05 Studio 1 (50) Bodystyling		10:35 Studio 1 (55) Dance Moves	10:05 Studio 1 (50) Cardio Workout	10:40 Studio 1 (60) Healthy Workout	10:45 Studio 1 (55) Step I-II	10:00 Studio 1 (50) Flexi Toning
	10:00 Studio 2 (60) Wirbelsäule		10:35 Studio 2 (60) Power Yoga 60				
		10:40 Cyclingraum (60) Cycling Gold				10:45 Cyclingraum (50) Cycling Silver	
	11:15 Pool (50) Aqua Intervall					11:00 Pool (50) Aqua Intervall	11:20 Pool (60) Schwimmtraining
11:00	11:00 Studio 1 (55) Step II			11:00 Studio 1 (55) Step I-II		11:50 Studio 1 (50) Flexi Toning	11:00 Studio 1 (55) Step Intervall
	11:05 Studio 2 (60) Hatha Yoga 60						
						11:50 Cyclingraum (60) Cycling Gold	
						11:00 Outdoor (240) ☯ Rennradtreff	
12:00							12:10 Studio 1 (60) Pilates I-II
		12:00 Studio 2 (60) Yoga Special					
						12:00 Fläche (20) Core Xpress ❤️	12:00 Fläche (20) Core Xpress ❤️
			12:30 Fläche (30) ☯ POWER PLATE® Pure			12:30 Fläche (30) ☯ POWER PLATE® Pure	
13:00		13:00 Studio 2 (30) Meditation					13:20 Studio 1 (60) Yoga Beginner 60
14:00							14:40 Studio 1 (60) Yoga Beginner 60
17:00	17:40 Studio 1 (60) Athletic Moves	17:00 Studio 1 (60) Wirbelsäule	17:55 Studio 1 (60) deepWORK®	17:00 Studio 1 (55) ZUMBA®	17:00 Studio 1 (50) Powerworkout	17:00 Studio 1 (60) Athletic Moves	
		17:00 Studio 2 (60) BoxFITness			17:00 Studio 2 (60) Pilates I-II		
			17:00 Pool (50) Aqua Workout				
		17:00 Fläche (30) ☯ POWER PLATE® Pure					17:00 Fläche (20) Core Xpress ❤️
18:00	18:50 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®	18:05 Studio 1 (60) Flexi Toning		18:00 Studio 1 (50) Bodystyling	18:15 Studio 1 (60) PhysioFlowYoga® 60	18:10 Studio 1 (60) Best of Strength!	18:00 Studio 1 (50) Thai Bo
	18:00 Studio 2 (50) Step Easy	18:05 Studio 2 (50) Move + Fun	18:00 Studio 2 (50) Flexi Toning	18:00 Studio 2 (50) RückenFIT	18:00 Studio 2 (55) Dance Moves	18:00 Studio 2 (60) Hatha Yoga 60	18:20 Studio 2 (60) BODYART® ENERGETIC
		18:55 Cyclingraum (60) Cycling Gold	18:30 Cyclingraum (60) Cycling Gold	18:55 Cyclingraum (60) Cycling Gold	18:00 Cyclingraum (60) Cycling Gold		18:00 Cyclingraum (50) Cycling Silver
		18:20 Pool (30) Aqua intense					
					18:00 Fläche (20) Core Xpress ❤️		
				18:00 Outdoor (60) ☯ BOOTCAMP			
18:30 Fläche (30) ☯ POWER PLATE® Pure							
19:00		19:10 Studio 1 (50) Cardio Workout	19:00 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®	19:00 Studio 1 (60) Athletic Moves			19:05 Studio 1 (55) ZUMBA®
	19:00 Studio 2 (55) Fatburner	19:05 Studio 2 (60) Yoga Beginner 60	19:00 Studio 2 (50) Pilates I	19:00 Studio 2 (55) Step I-II	19:00 Studio 2 (60) STRONG NATION®		
	19:05 Cyclingraum (50) Cycling Silver						19:15 Cyclingraum (60) Cycling Gold
		19:00 Pool (50) Aqua Dance					
	19:00 Fläche (20) Core Xpress ❤️			19:00 Fläche (20) Core Xpress ❤️			
20:00	20:15 Studio 1 (55) Step II	20:05 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®	20:15 Studio 1 (60) Military FITNESS	20:10 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®			
	20:00 Studio 2 (60) PhysioFlowYoga® 60	20:15 Studio 2 (60) Vinyasa Yoga 60	20:00 Studio 2 (60) Vinyasa Yoga 60	20:15 Studio 2 (60) BODYART® STRENGTH			
	20:10 Cyclingraum (60) Cycling Gold						
		20:10 Pool (60) Schwimmtraining					
		20:00 Fläche (20) Core Xpress ❤️	20:00 Fläche (20) Core Xpress ❤️				
21:00			21:20 Studio 1 (50) FaszienSTRETCH				

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! 🏠 1x pro Monat (siehe Aushang) | € Kursangebot entgeltlich (Kein Kids-Kursangebot während der Ferien!) | ☯ nur nach vorheriger Terminvereinbarung | ☁ Kursangebot bei schlechtem Wetter am QUEENAX-System | ☯ Termine variabel, siehe Infowand im Center

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