

 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) IRON SYSTEM®		06:45 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®				
07:00		07:00 Cyclingraum (60) Cycling Gold			07:00 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®		
		07:55 Pool (60) Schwimmtraining II					
08:00	08:05 Studio 1 (60) BODYART® ENERGETIC			08:30 Studio 1 (50) Bodystyling	08:25 Studio 1 (60) Athletic Moves		
		08:00 Studio 2 (60) Kundalini Yoga 60	08:00 Studio 2 (60) Pilates I-II		08:30 Studio 2 (60) Jivamukti Yoga 60		
				08:00 Pool (60) Schwimmtraining			
09:00	09:10 Studio 1 (60) Gesunder Rücken	09:00 Studio 1 (30) Qi Gong	09:00 Studio 1 (55) Step I-II		09:30 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®	09:30 Studio 1 (60) Bodystyling + Stretch 60	09:15 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®
		09:35 Studio 1 (60) Qi Gong					
	09:00 Studio 2 (60) Pilates II	09:05 Studio 2 (60) Healthy Workout	09:05 Studio 2 (60) Wirbelsäule	09:00 Studio 2 (60) Pilates II		09:30 Studio 2 (60) Pilates I-II	09:45 Studio 2 (60) PhysioFlowYoga® 60
	09:00 Cyclingraum (60) Cycling Gold					09:45 Cyclingraum (60) Cycling Gold	
			09:50 Pool (30) Aqua intense	09:30 Pool (50) Aqua Mix	09:40 Pool (50) Aqua Workout		
	09:30 Fläche (20) Core Xpress ❤️	09:30 Fläche (30) 🕒 POWER PLATE® Pure		09:00 Fläche (30) 🕒 POWER PLATE® Pure			
10:00	10:15 Studio 1 (60) deepWORK®	10:40 Studio 1 (60) Wirbelsäule	10:10 Studio 1 (50) Workout Xplosion	10:05 Studio 1 (60) Wirbelsäule	10:45 Studio 1 (55) Latin Moves	10:50 Studio 1 (55) ZUMBA®	10:30 Studio 1 (30) Core Xplosion ❤️
	10:10 Studio 2 (60) Vinyasa Flow Yoga 60	10:10 Studio 2 (60) Jivamukti Yoga 60	10:10 Studio 2 (60) FaszienSTRETCH	10:30 Studio 2 (60) Jivamukti Yoga 60	10:10 Studio 2 (60) Wirbelsäule	10:35 Studio 2 (60) Gesunder Rücken	
	10:10 Pool (50) Aqua Workout		10:25 Pool (50) Aqua Workout			10:00 Pool (30) Aqua intense	10:00 Pool (50) Aqua Workout
						10:35 Pool (50) Aqua Workout	
	10:00 Fläche (30) Stretch Pur ❤️						
11:00	11:20 Studio 1 (55) Aero Classic	11:45 Studio 1 (30) Stretch Pur ❤️	11:05 Studio 1 (55) ZUMBA®	11:15 Studio 1 (30) Stretch Pur ❤️			11:10 Studio 1 (50) Step Easy Step I ▲
					11:15 Studio 2 (50) FaszienSTRETCH		
	11:00 Fläche (30) 🕒 POWER PLATE® Pure						
12:00	12:20 Studio 1 (50) Bodystyling						12:05 Studio 1 (50) Cardio Workout
13:00	13:15 Studio 2 (60) Pilates I-II				13:00 Studio 2 (60) Yoga Beginner 60		
					15:30 Studio 1 (60) Wirbelsäule + Stretch 60		
15:00	15:30 Studio 2 (60) Wirbelsäule + Stretch 60						
		15:30 Fläche (30) 🕒 POWER PLATE® Pure					
16:00				16:55 Studio 1 (60) Wirbelsäule		16:30 Studio 1 (60) Best of Cardio! ▲	
						16:00 Studio 2 (60) Yoga Beginner 60	16:50 Studio 2 (60) Pilates I-II
					16:00 Pool (50) Aqua Workout		
17:00		17:00 Studio 1 (50) Bodystyling			17:05 Studio 1 (50) Powerworkout	17:40 Studio 1 (60) Best of Strength! ▲	17:00 Studio 1 (50) Bodystyling
	17:00 Studio 2 (60) Yin Yoga		17:30 Studio 2 (60) PhysioFlowYoga® 60		17:00 Studio 2 (60) Yoga Beginner 60	17:05 Studio 2 (60) Jivamukti Yoga 60	17:55 Studio 2 (60) Vinyasa Yoga 60
				17:50 Cyclingraum (60) Cycling Gold	17:30 Cyclingraum (60) Cycling Gold		17:00 Cyclingraum (50) Cycling Silver
	17:25 Pool (30) Aqua Intro						
	17:55 Pool (50) Aqua Workout						
			17:00 Fläche (30) 🕒 POWER PLATE® Pure				
18:00	18:00 Studio 1 (50) Step I	18:00 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®	18:00 Studio 1 (60) Athletic Moves	18:00 Studio 1 (50) Workout Xplosion	18:00 Studio 1 (55) Dance Moves	18:45 Studio 1 (60) Best of Mobility! ▲	18:00 Studio 1 (60) Wirbelsäule
	18:05 Studio 2 (60) Pilates I-II	18:00 Studio 2 (60) deepWORK®		18:00 Studio 2 (60) BODYART® STRENGTH	18:05 Studio 2 (60) Vinyasa Yoga 60		
	18:55 Cyclingraum (60) Cycling Gold	18:00 Cyclingraum (50) Cycling Silver	18:15 Cyclingraum (50) Cycling Silver				18:05 Cyclingraum (60) Cycling Gold
	18:55 Pool (60) Schwimmtraining		18:45 Pool (50) Aqua Workout	18:30 Pool (50) Aqua Workout			
				18:00 Fläche (30) 🕒 POWER PLATE® Pure			
19:00	19:05 Studio 1 (60) Athletic Moves	19:15 Studio 1 (50) Cardio Workout	19:05 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®	19:00 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®	19:00 Studio 1 (50) FaszienSTRECH		
	19:10 Studio 2 (60) Wirbelsäule	19:05 Studio 2 (60) Hatha Yoga 60	19:05 Studio 2 (60) Pilates I-II	19:05 Studio 2 (60) Vinyasa Yoga 60			
		19:05 Cyclingraum (60) Cycling Gold	19:15 Cyclingraum (60) Cycling Gold	19:05 Cyclingraum (60) Cycling Gold			
		19:10 Pool (50) Aqua Workout					
	19:00 Fläche (20) Core Xpress ❤️	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 ❤️				
20:00		20:10 Studio 1 (55) Dance Moves		20:15 Studio 1 (55) Step II			
	20:15 Studio 2 (60) Vinyasa Yoga 60	20:10 Studio 2 (60) Vinyasa Yoga 60	20:10 Studio 2 (60) Gesunder Rücken	20:15 Studio 2 (60) PhysioFlowYoga®			
	20:05 Cyclingraum (50) Cycling Silver						

■ Aqua
 ■ Best of!
 ■ 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! | ▲ 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 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