

- 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	06:50 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®			06:50 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®			
07:00					07:35 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ FaszienFLOW 07:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Powervit Yoga		
	07:00 Fläche ⁽³⁰⁾ 📞 POWER PLATE® Pure		07:00 Fläche ⁽³⁰⁾ 📞 POWER PLATE® Pure				
08:00	08:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	08:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ deepWORK® 08:50 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates II	08:50 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Healthy Workout 08:00 Pool ⁽⁶⁰⁾ Schwimmtraining	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 09:10 Pool ⁽⁶⁰⁾ Aqua Workout 09:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress 09:30 Fläche ⁽²⁰⁾ Stretch Pur	09:40 Studio 1 ⁽⁷⁵⁾ Bodystyling + Stretch 09:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress 09:30 Fläche ⁽²⁰⁾ Stretch Pur	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 ⁽⁹⁰⁾ Vinyasa Yoga II 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 ⁽⁶⁰⁾ 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 09:15 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Vinyasa Yoga
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 10:10 Pool ⁽⁶⁰⁾ Aqua Mix 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 10:30 five ⁽⁶⁰⁾ five Practice	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 10:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold 10:10 Pool ⁽⁶⁰⁾ Aqua Mix 10:20 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress 10:50 Fläche ⁽²⁰⁾ Stretch Pur
11:00	11:20 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner	11:15 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Qi Gong	11:10 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Jivamukti Yoga II	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® 11:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Yin Yoga 11:10 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Intervall
12:00			12:45 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner	12:05 Studio 2 ⁽³⁰⁾ Atem + Entspannung		12:15 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ FaszienFLOW	
15:00	15:50 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Mix	15:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Powerworkout 15:20 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner					
16:00		16:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Fatburner 16:40 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Yin Yoga	16:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ RückenFIT	16:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling 16:55 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	16:40 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Healthy Workout 16:00 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ FaszienFLOW	16:30 Studio 1 ⁽⁷⁵⁾ Bodystyling + Stretch 16:30 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Vinyasa Yoga II	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 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner		17:15 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Step Easy Step I-II ▲ 17:15 Cyclingraum ⁽⁵⁰⁾ Cycling Silver 17:00 five ⁽⁶⁰⁾ five Practice
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	18:10 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	18:20 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Yoga-Special ▲ 18:00 Fläche ⁽³⁰⁾ 📞 POWER PLATE® Pure	18:05 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Yin Yoga	18:15 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ ZUMBA® 18:00 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Hatha Yoga 18:15 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold
19:00	19:05 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Powerworkout 19:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Kundalini Yoga I 19:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress 19:30 Fläche ⁽⁶⁰⁾ ♥ BOOTCAMP Xplosion	19:20 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ deepWORK® 19:20 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Gesunder Rücken 19:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress	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 ⁽⁹⁰⁾ Jivamukti Yoga I-II 19:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold 19:00 Pool ⁽⁶⁰⁾ Schwimmtraining I 19:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress	19:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Thai Bo FITNESS 19:30 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Hatha Yoga 19:15 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold		19:15 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ FaszienFLOW
20:00	20:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM® 20:20 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner	20:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM® 20:25 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ TriYoga® 20:00 Pool ⁽⁶⁰⁾ Schwimmtraining II 20:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Stretch Pur	20:25 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ BoxFITness 20:10 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ NATURALFLOW®	20:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ deepWORK® 20:05 Pool ⁽⁶⁰⁾ Schwimmtraining II	20:10 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ ZUMBA®		

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 | ♥ Bitte zu diesem Kursangebot aufgewärmt erscheinen! ▲ monatsweise im Wechsel (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