

- 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
08:00				08:20 Fläche ⁽³⁰⁾ MobilityFLOW ♥	08:00 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ Pilates I		
09:00	09:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Cardio Workout	09:00 Studio 1 ⁽⁷⁵⁾ Anusara Yoga I	09:00 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Fatburner	09:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	09:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Power Yoga	09:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Gesunder Rücken	
	09:00 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ RückenFIT	09:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Bodystyling + Stretch	09:00 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ Pilates I	09:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Zen Yoga I	09:00 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ RückenFIT		
	09:00 Cyclingraum ⁽⁵⁰⁾ Cycling Silver						
10:00	10:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling	10:25 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	10:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Powerworkout		10:10 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling	10:40 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Workout Xplosion	10:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Powerworkout
		10:30 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ KORCE®	10:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Kundalini Yoga I	10:25 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule			
	10:00 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Mix		10:30 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout	10:15 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold			10:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold
11:00							11:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Thai Bo
16:00						16:30 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Powerworkout	16:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®
17:00	17:20 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Full Body Circuit	17:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling	17:15 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	17:20 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Workout Xplosion	17:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ deepWORK®		17:45 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ KORCE®
	17:20 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Yin Yoga				17:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner		17:15 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Hatha Yoga I
						17:30 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	
						17:30 Fläche ⁽⁶⁰⁾ BallFIT ♥	
18:00	18:30 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Workout Xplosion	18:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Step + Tone	18:30 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Step Easy	18:20 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Full Body Circuit	18:40 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule		
	18:30 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ BODYART® STRENGTH	18:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Gesunder Rücken	18:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Vinyasa Yoga I	18:30 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ RückenFIT			
	18:30 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold		18:30 Cyclingraum ⁽⁵⁰⁾ Cycling Silver	18:25 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	18:30 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold		
	18:00 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout	18:05 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout			18:00 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Mix		
			18:45 Fläche ⁽³⁰⁾ MobilityFLOW ♥				
19:00	19:30 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step Dance	19:10 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Thai Bo	19:30 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Powerworkout	19:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®			
	19:40 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	19:10 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	19:25 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ AnimalFIT ♥	19:30 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Yin Yoga	19:30 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Hatha Yoga I		
	19:40 Cyclingraum ⁽⁵⁰⁾ Cycling Silver	19:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	19:30 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold				
	19:45 Pool ⁽⁶⁰⁾ Schwimmtraining						
	19:15 Fläche ⁽³⁰⁾ TABATA intense ♥	19:15 Fläche ⁽³⁰⁾ Run + Tone ♥		19:15 Fläche ⁽³⁰⁾ BOOTCAMP Xpress ♥			
20:00		20:15 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®					

■ Aqua
 ■ Body + Mind
 ■ Choreographie
 ■ Cycling
 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! ■ 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.

Änderungen vorbehalten

**Neues Highlight
im Group Fitness
Kursangebot**



Eine starke Körpermitte lässt uns aufrecht und selbstbewusst durch das Leben gehen. Gleichzeitig sorgt dieses Kraftzentrum zusammen mit einer entsprechenden Mobilität dafür, Rückenschmerzen und Bewegungseinschränkungen vorzubeugen. Ein athletisches Training bringt uns zudem ein gutes Körpergefühl und unterstützt den Lifestyle. Kräftigungsübungen mit dem Fokus „Core“ werden zeitgemäß und sinnvoll mit Mobility- und Stabilitätsübungen kombiniert. Mit dem dynamischen Workout werden neue Ziele erreicht, wie z.B. eine spürbare Körper- und Haltungsveränderung. Sei kraftvoll und geschmeidig! KORCE® bringt Dich auf den Weg – mit dem eigenen Körpergewicht und Hilfsmitteln wie Zusatzgewichte oder Tubes.

