

- 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 Cyclingraum (60) Cycling Gold | | | |
| 07:00 | | | 07:00 Studio 2 (75) Vinyasa Flow Yoga | 07:55 Studio 1 (60) BUDDHA BALANCE | 07:00 Studio 1 (60) IRON SYSTEM® | | |
| 08:00 | 07:00 Cyclingraum (60) Cycling Gold | 08:45 Studio 2 (90) PhysioFlowYoga® | | | 07:30 Pool (50) Aqua Mix | | |
| 09:00 | 09:00 Studio 1 (60) Pilates I-II | 09:30 Studio 1 (60) IRON SYSTEM® | 09:30 Studio 1 (60) Wirbelsäule 09:30 Studio 2 (50) Powerworkout | 09:00 Studio 1 (60) Pilates II 09:30 Studio 2 (90) Vinyasa Yoga 09:00 Fläche (30) ☎ POWER PLATE® Pure | 09:30 Studio 1 (75) Bodystyling + Stretch 09:30 Studio 2 (90) Hatha Yoga | 09:30 Studio 1 (60) IRON SYSTEM® 09:30 Studio 2 (90) Vinyasa Yoga | 09:30 Fläche (30) ☎ POWER PLATE® Pure |
| 10:00 | 10:05 Studio 1 (50) Bodystyling 10:00 Studio 2 (60) Wirbelsäule | 09:40 Pool (50) Aqua Mix 10:20 Studio 2 (90) PhysioFlowYoga® 10:40 Cyclingraum (60) Cycling Gold 10:40 Pool (50) Aqua Special | 10:35 Studio 1 (60) Pilates Athletic 10:35 Studio 2 (75) Power Yoga Special | 10:05 Studio 1 (50) Cardio Workout | | 10:45 Studio 1 (50) Step I 10:45 Cyclingraum (50) Cycling Silver 10:00 Pool (50) Aqua Workout | 10:00 Studio 1 (50) Flexi Toning 10:15 Pool (45) Schwimmtraining Intro |
| 11:00 | 11:00 Studio 1 (55) Step II 11:05 Studio 2 (90) Hatha Yoga 11:15 Pool (50) Aqua Intervall 11:00 Funct. Area (30) TRX | | 10:40 Pool (50) Aqua Mix | 11:00 Studio 1 (55) Step I-II | | 11:50 Studio 1 (50) Flexi Toning 11:45 Cyclingraum (60) Cycling Gold 11:00 Pool (50) Aqua Intervall | 11:00 Studio 1 (55) Step Intervall 11:10 Pool (60) Schwimmtraining II |
| 12:00 | | 12:00 Studio 2 (60) Yoga Special | 12:30 Fläche (30) ☎ POWER PLATE® Pure | | 12:00 Fläche (20) Core Xpress ❤️ 12:30 Funct. Area (30) Business Workout ❤️ | 12:00 Fläche (20) Core Xpress ❤️ 12:30 Fläche (30) ☎ POWER PLATE® Pure | 12:00 Studio 1 (60) Pilates I-II 12:00 Fläche (20) Core Xpress ❤️ |
| 13:00 | | 13:05 Studio 2 (30) Meditation | | | | | 13:20 Studio 1 (75) Yoga Beginner |
| 14:00 | | | | | | | 14:40 Studio 1 (75) Yoga Beginner |
| 16:00 | | | | | | | 16:00 Studio 2 (120) € Yoga Workshop |
| 17:00 | 17:40 Studio 1 (60) Athletic Moves | 17:00 Studio 1 (60) Wirbelsäule 17:00 Studio 2 (60) BoxFITness 17:00 Fläche (30) ☎ POWER PLATE® Pure | 17:55 Studio 1 (60) deepWORK® 17:00 Pool (50) Aqua Workout | 17:00 Studio 1 (55) ZUMBA® | 17:00 Studio 1 (50) Powerworkout 17:30 Fläche (30) ☎ POWER PLATE® Pure | | 17:00 Cyclingraum (50) Cycling Silver 17:00 Fläche (20) Core Xpress ❤️ |
| 18:00 | 18:50 Studio 1 (60) IRON SYSTEM® 18:00 Studio 2 (50) Step Easy 18:40 Cyclingraum (75) Cycling Platinum 18:20 Pool (50) Aqua intense 18:55 Pool (50) Aqua Dance 18:30 Fläche (30) ☎ POWER PLATE® Pure | 18:05 Studio 1 (55) Dance Moves 18:05 Studio 2 (60) Flexi Toning 18:40 Cyclingraum (75) Cycling Platinum 18:20 Pool (50) Aqua intense 18:55 Pool (50) Aqua Dance | 18:00 Studio 2 (50) Flexi Toning 18:30 Cyclingraum (60) Cycling Gold 18:30 Funct. Area (30) BOOTCAMP Xplosion | 18:00 Studio 1 (50) Bodystyling 18:00 Studio 2 (60) Yoga Special 18:55 Cyclingraum (60) Cycling Gold | 18:00 Studio 1 (90) PhysioFlowYoga® 18:00 Studio 2 (55) Dance Moves 18:00 Cyclingraum (90) Cycling Black 18:00 Fläche (20) Core Xpress ❤️ | | 18:00 Studio 1 (60) Thai Bo FITNESS 18:20 Studio 2 (60) Ⓞ BODYART® ENERGETIC 18:00 Cyclingraum (60) Cycling Gold |
| 19:00 | 19:00 Studio 2 (55) Fatburner 19:05 Cyclingraum (50) Cycling Silver 19:00 Fläche (20) Core Xpress ❤️ | 19:10 Studio 1 (50) Cardio Workout 19:05 Studio 2 (75) Yoga Beginner 19:00 Fläche (20) Core Xpress ❤️ | 19:00 Studio 1 (60) IRON SYSTEM® 19:00 Studio 2 (50) Pilates I | 19:00 Studio 1 (60) Athletic Moves 19:00 Studio 2 (55) Step I-II 19:15 Pool (30) Aqua intense 19:00 Fläche (20) Core Xpress ❤️ | 19:00 Studio 2 (60) STRONG NATION® | | 19:10 Studio 1 (55) ZUMBA® |
| 20:00 | 20:05 Studio 1 (55) Step II 20:00 Studio 2 (90) PhysioFlowYoga® 20:05 Cyclingraum (60) Cycling Gold 20:00 Fläche (20) Core Xpress ❤️ | 20:05 Studio 1 (60) IRON SYSTEM® 20:30 Studio 2 (75) Vinyasa Yoga I 20:10 Pool (60) Schwimmtraining 20:00 Fläche (20) Core Xpress ❤️ | 20:15 Studio 1 (60) Military FITNESS 20:00 Studio 2 (90) Vinyasa Yoga 20:00 Fläche (20) Core Xpress ❤️ | 20:10 Studio 1 (60) IRON SYSTEM® 20:05 Studio 2 (60) BODYART® STRENGTH | | | |
| 21:00 | | | 21:20 Studio 1 (50) FaszienSTRETCH | | | | |

■ Aqua
 ■ Body + Mind
 ■ Choreographie
 ■ Cycling
 ■ Kids
 ■ 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! | 📅 1x pro Monat (siehe Aushang) | € Kursangebot entgeltlich (Kein Kids-Kursangebot während der Ferien!) | ☎ nur nach vorheriger Terminvereinbarung | Ⓞ 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