

- 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 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold				
07:00					07:15 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®		
				07:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II			
		07:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold					
		07:00 Pool ⁽⁶⁰⁾ Schwimmtraining					
	07:45 Fläche ⁽³⁰⁾ ☎ POWER PLATE® Pure	07:30 Fläche ⁽³⁰⁾ ☎ POWER PLATE® Pure		07:00 Fläche ⁽³⁰⁾ ☎ POWER PLATE® Pure			
	07:00 Funct.Area ⁽³⁰⁾ Sunrise BURN-Xpress		07:00 Funct.Area ⁽⁴⁵⁾ Movement + Strength	07:45 Funct.Area ⁽³⁰⁾ Sunrise BURN-Xpress			
08:00					08:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ KORCE®		
	08:30 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Jivamukti Yoga I	08:30 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ BODYART® STRENGTH		08:30 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Vinyasa Yoga I			
09:00	09:15 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling	09:00 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step I-II	09:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling	09:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ deepWORK®	09:45 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	09:30 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Step I	
			09:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Hatha Yoga I		09:30 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I		09:30 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II
	09:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold			09:30 Pool ⁽³⁰⁾ Aqua intense		09:30 Cyclingraum ⁽⁹⁰⁾ Cycling Black	
10:00	10:15 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	10:00 Studio 1 ⁽⁷⁵⁾ Bodystyling + Stretch	10:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule				
	10:10 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Gesunder Rücken	10:30 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Jivamukti Yoga I-II	10:20 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Yin Yoga	10:35 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ BODYART® STRENGTH	10:30 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner	10:00 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Jivamukti Yoga	10:35 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Hatha Yoga
				10:05 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout	10:45 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	10:40 Pool ⁽³⁰⁾ Aqua intense	
							10:00 Fläche ⁽³⁰⁾ ☎ POWER PLATE® Pure
						10:00 Funct.Area ⁽⁴⁵⁾ BANDit	
11:00					11:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ RückenFIT		
	11:20 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ BODYART® STRENGTH					11:15 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout	
	11:20 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout						
12:00					12:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Cardio Workout		
		12:30 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner					
		12:30 Fläche ⁽³⁰⁾ ☎ POWER PLATE® Pure		12:30 Fläche ⁽³⁰⁾ ☎ POWER PLATE® Pure			
	12:30 Funct.Area ⁽³⁰⁾ Reload BURN-Xpress		12:30 Funct.Area ⁽³⁰⁾ Reload BURN-Xpress				
13:00				13:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Hatha Yoga I			
14:00					14:15 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Vinyasa Yoga I		
16:00		16:55 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®					16:25 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Best of Cardio! ☉
				16:55 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Yoga Beginner	16:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	16:45 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Hatha Yoga	
17:00	17:30 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Workout Xplosion		17:15 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	17:25 Studio 1 ⁽³⁰⁾ Kickbox Aerobic Intro	17:10 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Flexi Toning		17:35 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Best of Strength! ☉
	17:35 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Flexi Rücken		17:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Hatha Yoga I		17:30 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Vinyasa Yoga I		17:15 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Vinyasa Yoga I-II
							17:45 Funct.Area ⁽⁴⁵⁾ PowerCIRCLE
18:00	18:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	18:05 Studio 1 ⁽³⁰⁾ Core Xplosion		18:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Kickbox Aerobic	18:05 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Aero Classic I-II	18:25 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Dance Moves	18:45 Studio 1 ⁽⁴⁵⁾ Xtreme BURN
		18:40 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ deepWORK®					
	18:45 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ deepWORK®	18:00 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ PhysioFlowYoga®	18:25 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	18:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ BODYART® STRENGTH			18:50 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Yin Yoga
	18:00 Cyclingraum ⁽⁷⁵⁾ Cycling Platinum		18:30 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	18:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	18:00 Cyclingraum ⁽⁵⁰⁾ Cycling Silver		18:00 Cyclingraum ⁽⁷⁵⁾ Cycling Platinum
		18:05 Pool ⁽³⁰⁾ Aqua intense		18:00 Pool ⁽⁶⁰⁾ Schwimmtraining			
		18:40 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout					
	18:15 Fläche ⁽³⁰⁾ ☎ POWER PLATE® Pure			18:00 Fläche ⁽³⁰⁾ ☎ POWER PLATE® Pure			
					18:15 Funct.Area ⁽⁴⁵⁾ Movement + Strength		
19:00	19:45 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ ZUMBA®	19:45 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Step Easy Step I ▲	19:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ deepWORK®	19:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	19:15 Studio 1 ⁽⁴⁵⁾ Xtreme BURN		
		19:50 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	19:30 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner	19:05 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Gesunder Rücken			
			19:40 Cyclingraum ⁽⁴⁵⁾ Cycling Xpress	19:10 Cyclingraum ⁽⁵⁰⁾ Cycling Silver	19:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold		
	19:30 Pool ⁽⁶⁰⁾ Schwimmtraining			19:15 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout			
	19:00 Funct.Area ⁽³⁰⁾ Sunset BURN-Xpress	19:00 Funct.Area ⁽⁴⁵⁾ Movement + Strength	19:15 Funct.Area ⁽⁴⁵⁾ PowerCIRCLE				
20:00			20:15 Studio 1 ⁽⁴⁵⁾ Xtreme BURN	20:10 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ ZUMBA®			
	20:10 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Hatha Yoga			20:15 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II			

Das Kursangebot findet ab 3 Teilnehmern statt!

Easy/Intro/Beginner = Einsteiger | I = Mittelstufe | II = Fortgeschritten | IRON SYSTEM® Levelverteilung siehe Internet | ▲ monatsweise im Wechsel (siehe Aushang!) | ☉ Termine variabel, siehe Infowand im Center | ☎ 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