

- 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					06:45 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®		
07:00		07:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Functional Training	07:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	07:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Power Yoga			
	07:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold				07:00 Pool ⁽⁶⁰⁾ Schwimmtraining		
08:00				08:15 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	08:30 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Workout Xplosion		
09:00	09:40 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	09:30 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Latin Moves	09:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Athletic Moves		09:30 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Step I	09:50 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ deepWORK®	09:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®
	09:30 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Vinyasa Yoga	09:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II				09:30 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner	09:15 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Vinyasa Yoga
						09:20 Cyclingraum ⁽⁹⁰⁾ Cycling Black	
		09:00 Fläche ⁽³⁰⁾ POWER PLATE® Pure		09:00 Fläche ⁽³⁰⁾ POWER PLATE® Pure		09:50 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Intervall	
10:00	10:45 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Powerworkout	10:30 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling	10:35 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	10:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling	10:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule		10:45 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Athletic Moves
		10:05 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule				10:45 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout	
11:00				11:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Qi Gong		11:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	
	11:00 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Mix			11:05 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout		11:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ BODYART® STRENGTH	11:00 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ RückenFIT
12:00							12:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling
13:00							13:00 Fläche ⁽³⁰⁾ POWER PLATE® Pure
15:00							15:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress
16:00						16:30 Studio 1 ⁽⁷⁵⁾ Bodystyling + Stretch	16:20 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ deepWORK®
					16:30 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Jivamukti Yoga		
17:00	17:20 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ FaszienFLOW	17:35 Studio 1 ⁽⁷⁵⁾ Bodystyling + Stretch	17:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	17:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Thai Bo FITNESS	17:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®		17:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II
	17:30 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Jivamukti Yoga		17:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Gesunder Rücken	17:30 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule			17:05 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Yoga Special ▲
		17:00 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Mix					17:00 Cyclingraum ⁽⁵⁰⁾ Cycling Silver
					17:00 Fläche ⁽⁶⁰⁾ POWER PLATE® Pure		
18:00	18:20 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®		18:15 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling	18:35 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ deepWORK®	18:45 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ ZUMBA®		18:40 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ ZUMBA®
		18:00 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ Pilates I	18:05 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Yin Yoga	18:35 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ BODYART® STRENGTH			
	18:30 Cyclingraum ⁽⁵⁰⁾ Cycling Silver	18:35 Cyclingraum ⁽⁴⁵⁾ Cycling Xpress		18:00 Cyclingraum ⁽⁵⁰⁾ Cycling Silver	18:30 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold		18:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold
			18:10 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout				18:40 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout
			18:15 Fläche ⁽³⁰⁾ POWER PLATE® Pure	18:15 Fläche ⁽³⁰⁾ POWER PLATE® Pure			
19:00	19:35 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Kickbox Exercises	19:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	19:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Athletic Moves	19:45 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®			
	19:30 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	19:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner	19:10 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	19:40 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Jivamukti Yoga			
	19:30 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	19:30 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	19:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	19:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold			
		19:15 Pool ⁽⁶⁰⁾ Schwimmtraining					
	19:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress	19:00 Fläche ⁽⁶⁰⁾ BOOTCAMP Xplosion	19:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress	19:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress			
	19:30 Fläche ⁽³⁰⁾ Athletic Training		19:30 Fläche ⁽³⁰⁾ Athletic Training	19:30 Fläche ⁽³⁰⁾ Athletic Training			
20:00		20:15 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ ZUMBA®	20:15 Studio 1 ⁽³⁰⁾ Core Xplosion				
		20:20 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Vinyasa Yoga Special	20:15 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ PhysioFlowYoga®				
			20:15 Pool ⁽⁴⁵⁾ Schwimmtraining Intro				
	20:15 Fläche ⁽³⁰⁾ POWER PLATE® Pure						

■ 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! | 📞 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.