

- 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) deepWORK®	07:45 Studio 2 (75) Kundalini Yoga I 07:00 Cyclingraum (60) Cycling Gold			07:00 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®		
08:00	08:05 Studio 1 (60) BODYART® ENERGETIC	08:00 Pool (60) Schwimmtraining II	08:00 Studio 2 (60) Pilates I-II	08:30 Studio 1 (50) Bodystyling	08:25 Studio 1 (60) Athletic Moves 08:30 Studio 2 (90) Jivamukti Yoga II		
09:00	09:10 Studio 1 (60) Gesunder Rücken 09:00 Studio 2 (60) Pilates II 09:00 Cyclingraum (60) Cycling Gold	09:00 Studio 1 (30) Qi Gong intro 09:35 Studio 1 (60) Qi Gong 09:05 Studio 2 (60) Healthy Workout	09:00 Studio 1 (55) Step I-II 09:05 Studio 2 (60) Wirbelsäule 09:50 Pool (50) Aqua Workout	09:00 Studio 2 (60) Pilates II 09:30 Pool (50) Aqua Mix	09:30 Studio 1 (60) IRON SYSTEM® 09:40 Pool (50) Aqua Workout	09:30 Studio 1 (75) Bodystyling + Stretch 09:30 Studio 2 (60) Pilates I-II 09:45 Cyclingraum (60) Cycling Gold	09:15 Studio 1 (60) IRON SYSTEM® 09:45 Studio 2 (90) PhysioFlowYoga®
10:00	09:30 Fläche (20) Core Xpress ❤️	09:30 Fläche (30) 📞 POWER PLATE® Pure 10:40 Studio 1 (60) Wirbelsäule 10:10 Studio 2 (90) Jivamukti Yoga I-II	10:10 Studio 1 (50) Workout Xplosion 10:10 Studio 2 (50) FaszienSTRETCH 10:45 Pool (30) Aqua intense	10:05 Studio 1 (60) Wirbelsäule 10:30 Studio 2 (90) Jivamukti Yoga I-II	10:45 Studio 1 (55) Latin Moves 10:10 Studio 2 (60) Wirbelsäule	10:50 Studio 1 (55) ZUMBA® 10:35 Studio 2 (60) Gesunder Rücken 10:55 Cyclingraum (60) Cycling Silver 10:00 Pool (30) Aqua intense 10:35 Pool (50) Aqua Workout	10:30 Studio 1 (30) Core Xplosion ❤️ 10:00 Pool (60) Aqua Workout
11:00	11:20 Studio 1 (55) Aero Classic 11:00 Fläche (30) 📞 POWER PLATE® Pure	11:45 Studio 1 (30) ❤️ Stretch Pur	11:05 Studio 1 (55) ZUMBA®	11:15 Studio 1 (30) ❤️ Stretch Pur	11:15 Studio 2 (50) FaszienSTRETCH		11:10 Studio 1 (60) Step Easy Step I ▲
12:00	12:20 Studio 1 (50) Bodystyling						12:05 Studio 1 (50) Cardio Workout
13:00	13:15 Studio 2 (60) Pilates I-II				13:00 Studio 2 (75) Yoga Beginner		
15:00	15:30 Studio 2 (75) Wirbelsäule + Stretch	15:30 Fläche (30) 📞 POWER PLATE® Pure			15:30 Studio 1 (75) Wirbelsäule + Stretch		
16:00				16:55 Studio 1 (60) Wirbelsäule		16:00 Studio 2 (75) Yoga Beginner	16:50 Studio 2 (60) Pilates I-II
17:00	17:00 Studio 1 (50) Step I 17:00 Studio 2 (60) Yin Yoga 17:25 Pool (30) Aqua Intro 17:55 Pool (50) Aqua Workout	17:00 Studio 1 (50) Bodystyling	17:30 Studio 2 (90) PhysioFlowYoga® 17:00 Fläche (30) 📞 POWER PLATE® Pure	17:50 Cyclingraum (60) Cycling Gold	17:05 Studio 1 (50) Powerworkout 17:00 Studio 2 (75) Yoga Beginner 17:30 Cyclingraum (90) Cycling Black	17:30 Studio 1 (60) Best of Strength! ▲ 17:20 Studio 2 (90) Jivamukti Yoga II	17:00 Studio 1 (50) Bodystyling 17:55 Studio 2 (75) Vinyasa Yoga I 17:00 Cyclingraum (50) Cycling Silver
18:00	18:00 Studio 1 (55) Step II 18:05 Studio 2 (60) Pilates I-II 18:55 Cyclingraum (60) Cycling Gold 18:55 Pool (60) Schwimmtraining	18:00 Studio 1 (60) IRON SYSTEM® 18:00 Studio 2 (60) deepWORK® 18:30 Cyclingraum (75) Cycling Platinum	18:00 Studio 1 (60) Athletic Moves 18:15 Cyclingraum (50) Cycling Silver	18:00 Studio 1 (50) Workout Xplosion 18:00 Studio 2 (60) BODYART® STRENGTH 18:30 Pool (50) Aqua ZUMBA® 18:00 Fläche (30) 📞 POWER PLATE® Pure	18:00 Studio 1 (55) Latin Moves 18:20 Studio 2 (90) Vinyasa Yoga II	18:35 Studio 1 (60) Best of Mobility! ▲	18:00 Studio 1 (60) Wirbelsäule 18:05 Cyclingraum (60) Cycling Gold
19:00	19:05 Studio 1 (60) Athletic Moves 19:10 Studio 2 (60) Wirbelsäule 19:00 Fläche (20) Core Xpress ❤️	19:15 Studio 1 (50) Cardio Workout 19:05 Studio 2 (75) Hatha Yoga I 19:10 Pool (50) Aqua Workout 19:00 Fläche (20) Core Xpress ❤️ 19:30 Fläche (30) Business Workout ❤️	19:05 Studio 1 (60) IRON SYSTEM® 19:05 Studio 2 (60) Pilates I-II 19:15 Cyclingraum (60) Cycling Gold 19:10 Pool (50) Aqua Workout 19:00 Fläche (20) Core Xpress ❤️ 19:30 Fläche (30) Business Workout ❤️	19:00 Studio 1 (60) IRON SYSTEM® 19:05 Studio 2 (60) Vinyasa Yoga Special 19:05 Cyclingraum (60) Cycling Gold	19:00 Studio 1 (60) FaszienSTRECH		
20:00	20:15 Studio 2 (90) Vinyasa Yoga I-II 20:05 Cyclingraum (50) Cycling Silver	20:25 Studio 2 (75) Vinyasa Yoga I 20:00 Cyclingraum (50) Cycling Silver	20:10 Studio 2 (60) Gesunder Rücken	20:15 Studio 2 (90) PhysioFlowYoga®			

Aqua	Best of!	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