

- 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⁾ NATURALFLOW®	06:50 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®			
07:00		07:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®					
08:00			08:15 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	08:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ BODYART® ENERGETIC	08:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ deepWORK®		
		08:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule			08:30 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Jivamukti Yoga I-II		
09:00	09:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	09:10 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step I-II	09:30 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Dance Moves	09:10 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Powerworkout	09:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Flexi Rücken	09:30 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ BBRP	09:25 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®
	09:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	09:05 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Kundalini Yoga		09:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner			
			09:20 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold				
		09:10 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Intervall	09:25 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Mix		09:00 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Mix	09:30 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Mix	
	09:30 Funct. Area ⁽³⁰⁾ Business Workout ♥	09:00 Funct. Area ⁽⁶⁰⁾ BOOTCAMP Xplosion ♥		09:00 Funct. Area ⁽⁶⁰⁾ BOOTCAMP Xplosion ♥	09:30 Funct. Area ⁽³⁰⁾ Business Workout ♥		09:30 Funct. Area ⁽³⁰⁾ Business Workout ♥
	09:00 Fläche ⁽³⁰⁾ ☎ POWER PLATE® Pure		09:00 Fläche ⁽³⁰⁾ ☎ POWER PLATE® Pure		09:00 Fläche ⁽³⁰⁾ ☎ POWER PLATE® Pure		
10:00	10:15 Studio 1 ⁽⁷⁵⁾ Bodystyling + Stretch	10:10 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Flexi Toning	10:30 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Step I	10:05 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ FaszienSTRETCH	10:10 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Workout Xplosion	10:25 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Aero Classic I-II	10:40 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Athletic Moves
	10:10 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Jivamukti Yoga I-II	10:40 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	10:30 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	10:20 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	10:10 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Gesunder Rücken	10:35 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	10:45 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ RückenFIT
	10:10 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold				10:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	10:00 Cyclingraum ⁽⁴⁵⁾ Cycling Xpress	10:00 Cyclingraum ⁽⁹⁰⁾ Cycling Black
						10:55 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	
	10:30 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Mix						10:20 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout
						10:00 Fläche ⁽³⁰⁾ ☎ POWER PLATE® Pure	
11:00	11:35 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Body & Mind Workout	11:05 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ ZUMBA®		11:05 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ ZUMBA®	11:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	11:25 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling	11:45 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Bodystyling + Stretch
			11:35 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner		11:20 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ FaszienSTRETCH	11:45 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Yin Yoga	
							11:20 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Intervall
12:00	12:30 Fläche ⁽³⁰⁾ ☎ POWER PLATE® Pure						12:30 Fläche ⁽³⁰⁾ ☎ POWER PLATE® Pure
13:00	13:00 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ Pilates I			13:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner			
14:00	14:00 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout						
15:00			15:25 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Jivamukti Yoga I				
16:00	16:55 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Gesunder Rücken	16:45 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®			16:55 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	16:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Athletic Moves	16:20 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ BBRP
		16:40 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Vinyasa Flow Yoga	16:45 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Vinyasa Yoga I		16:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II		
17:00			17:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ deepWORK®			17:35 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	17:20 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ ZUMBA®
				17:00 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ FaszienFLOW	17:05 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Vinyasa Yoga I	17:30 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Vinyasa Yoga I-II	17:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Yoga Special ▲
		17:55 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold		17:55 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II			
18:00	18:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Thai Bo FITNESS	18:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ FUNCTIONALFIT®	18:10 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Dance Moves	18:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Thai Bo FITNESS	18:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ KORCE®		18:30 Studio 1 ⁽⁷⁵⁾ Bauchtanz Special
	18:05 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	18:10 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Vinyasa Yoga I-II	18:05 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule				18:05 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Hatha Yoga I
	18:30 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout	18:00 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Easy			18:30 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout		
		18:30 Fläche ⁽³⁰⁾ ☎ POWER PLATE® Pure		18:30 Fläche ⁽³⁰⁾ ☎ POWER PLATE® Pure			
19:00	19:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ ZUMBA® DANTAO▲	19:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	19:10 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling	19:05 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ ZUMBA®			
	19:10 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Vinyasa Yoga I	19:45 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	19:10 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner	19:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Vinyasa Yoga I			
	19:10 Cyclingraum ⁽⁵⁰⁾ Cycling Silver		19:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	19:05 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold			
	19:30 Pool ⁽⁴⁵⁾ Schwimmtraining Intro	19:00 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout	19:15 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Fight				
	19:00 Funct. Area ⁽³⁰⁾ MobilityFLOW ♥	19:00 Funct. Area ⁽²⁰⁾ Core Xpress ♥		19:00 Funct. Area ⁽²⁰⁾ Core Xpress ♥			
	19:30 Fläche ⁽³⁰⁾ ☎ POWER PLATE® Pure		19:30 Fläche ⁽³⁰⁾ ☎ POWER PLATE® Pure				
20:00	20:15 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	20:20 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ BoxFITness	20:05 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Step I	20:15 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®			
			20:30 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Jivamukti Yoga I				
	20:10 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold						
	20:15 Pool ⁽⁴⁵⁾ Schwimmtraining		20:10 Pool ⁽⁶⁰⁾ Schwimmtraining				

■ 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! ▲ monatsweise im Wechsel (siehe Aushang!) | € Kursangebot entgeltlich (Kein Kids-Kursangebot während der Ferien!) | ☎ 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.