

- 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 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®		
	06:30 Studio 3 ⁽³⁰⁾ QUICK + DIRTY	06:30 Studio 3 ⁽³⁰⁾ To HELL + BACK	06:30 Studio 3 ⁽³⁰⁾ SHORT + SWEATY	06:30 Studio 3 ⁽³⁰⁾ BURNit	06:30 Studio 3 ⁽³⁰⁾ QUICK + DIRTY		
07:00	07:10 Studio 3 ⁽³⁰⁾ BURN it	07:10 Studio 3 ⁽³⁰⁾ SHORT + SWEATY	07:10 Studio 3 ⁽³⁰⁾ To HELL + BACK	07:10 Studio 3 ⁽³⁰⁾ QUICK + DIRTY	07:10 Studio 3 ⁽³⁰⁾ SHORT + SWEATY		
08:00	08:30 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling						
		08:00 Studio 3 ⁽⁴⁵⁾ Get in Shape		08:00 Studio 3 ⁽⁴⁵⁾ W.O.D. surprise			
			08:00 Pool ⁽⁶⁰⁾ Schwimmtraining				
09:00		09:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ BBRP				09:30 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Flexi Toning	09:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ deepWORK®
				09:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	09:45 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Vinyasa Yoga Special	09:30 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Vinyasa Yoga	09:30 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner
	09:30 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout					09:30 Studio 3 ⁽⁴⁵⁾ LIMITLESS	09:30 Studio 3 ⁽⁴⁵⁾ M.A.X. out
10:00		10:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Cardio Workout				10:25 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Athletic Moves	10:35 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule
		10:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II		10:05 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner	10:50 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule		
						10:30 Studio 3 ⁽⁴⁵⁾ HEARTBREAKER	10:30 Studio 3 ⁽⁴⁵⁾ W.O.D. surprise
							10:45 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout
11:00	11:10 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Vinyasa Yoga I-II	11:05 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Gesunder Rücken				11:05 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Yin Yoga	
12:00	12:30 Studio 3 ⁽³⁰⁾ SHORT + SWEATY		12:30 Studio 3 ⁽³⁰⁾ QUICK + DIRTY				
		12:30 Funct.Area ⁽³⁰⁾ MobilityFLOW ♥		12:30 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress ♥			
13:00			13:00 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ Pilates I				
14:00			14:00 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout				
15:00	15:45 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ Pilates I						
16:00	16:40 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling					16:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Workout Yoga	
			16:25 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Vinyasa Yoga I				
						16:30 Studio 3 ⁽⁴⁵⁾ W.O.D. surprise	16:15 Studio 3 ⁽⁴⁵⁾ HEARTBREAKER
17:00		17:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®				17:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Gesunder Rücken	
	17:40 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Wirbelsäule + Stretch		17:45 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ PhysioFlowYoga®	17:55 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ deepWORK®			
	17:00 Studio 3 ⁽⁴⁵⁾ HEARTBREAKER	17:00 Studio 3 ⁽⁴⁵⁾ LIMITLESS	17:00 Studio 3 ⁽⁴⁵⁾ Get in SHAPE	17:00 Studio 3 ⁽⁴⁵⁾ W.O.D.surprise	17:00 Studio 3 ⁽⁴⁵⁾ M.A.X.out		17:15 Studio 3 ⁽⁴⁵⁾ Get in SHAPE
			17:50 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout				
18:00	18:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ KORCE®	18:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Thai Bo FITNESS	18:00 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Dance Step I-II ▲	18:50 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Athletic Moves	18:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling	18:15 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	
		18:15 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule					18:00 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ PhysioFlowYoga®
	18:00 Studio 3 ⁽⁴⁵⁾ M.A.X.out	18:00 Studio 3 ⁽⁴⁵⁾ HEARTBREAKER	18:00 Studio 3 ⁽⁴⁵⁾ W.O.D.surprise	18:00 Studio 3 ⁽⁴⁵⁾ Get in SHAPE	18:00 Studio 3 ⁽⁴⁵⁾ W.O.D.surprise		
	18:55 Studio 3 ⁽⁴⁵⁾ Get in SHAPE	18:55 Studio 3 ⁽⁴⁵⁾ W.O.D.surprise	18:55 Studio 3 ⁽⁴⁵⁾ HEARTBREAKER	18:55 Studio 3 ⁽⁴⁵⁾ LIMITLESS	18:55 Studio 3 ⁽⁴⁵⁾ Get in SHAPE		
	18:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Silver		18:30 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	18:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	18:30 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold		18:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold
			18:30 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress ♥				
19:00	19:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	19:40 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ DANTAO	19:00 Studio 1 ⁽⁷⁵⁾ Bodystyling + Stretch		19:15 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Best of Dance!		19:30 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ ZUMBA®
	19:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner	19:20 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ FaszienFLOW	19:20 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Athletic Moves	19:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Body+Mind Workout	19:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II		
	19:50 Studio 3 ⁽⁴⁵⁾ W.O.D.surprise	19:50 Studio 3 ⁽⁴⁵⁾ Get in SHAPE	19:50 Studio 3 ⁽⁴⁵⁾ M.A.X.out	19:50 Studio 3 ⁽⁴⁵⁾ W.O.D.surprise			
	19:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	19:10 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold					
	19:30 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress ♥	19:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress ♥		19:00 Funct.Area ⁽³⁰⁾ MobilityFLOW ♥			
	19:00 Funct.Area ⁽³⁰⁾ Technik Training ♥	19:30 Funct.Area ⁽³⁰⁾ MobilityFLOW ♥	19:00 Funct.Area ⁽³⁰⁾ Athletic Training ♥	19:30 Funct.Area ⁽³⁰⁾ Technik Training ♥			
20:00			20:25 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®				
	20:20 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Vinyasa Yoga I		20:25 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Vinyasa Yoga Special				

■ Aqua
 ■ Best of!
 ■ BEATbox®
 ■ Body + Mind
 ■ Choreographie
 ■ Cycling
 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