

- 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 |
|-------|---|---|---|---|---|--|---|
| 08:00 | | | | | 08:00 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ Pilates I | | |
| | | | | 08:20 Fläche ⁽³⁰⁾ MobilityFLOW ♥ | | | |
| 09:00 | 09:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Cardio Workout | 09:00 Studio 1 ⁽⁷⁵⁾ Anusara Yoga® | 09:00 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Fatburner | 09:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM® | 09:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Vinyasa Yoga 60 | 09:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Gesunder Rücken | |
| | 09:00 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ RückenFIT | 09:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Bodystyling + Stretch | 09:00 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ Pilates I | 09:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Zen Yoga I | 09:00 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ RückenFIT | | |
| | 09:00 Cyclingraum ⁽⁵⁰⁾ Cycling Silver | | | | | | |
| 10:00 | 10:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling | 10:25 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule | 10:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Powerworkout | | 10:10 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling | 10:40 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Workout Xplosion | 10:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Powerworkout |
| | | | 10:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Vinyasa Flow Yoga I | 10:25 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule | | | |
| | | | | 10:15 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold | | | 10:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold |
| | 10:00 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Mix | | 10:30 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout | | 10:00 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout | | 10:30 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Mix |
| 11:00 | | | | | | | 11:00 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ ZUMBA® |
| 16:00 | | | | | | 16:30 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Powerworkout | 16:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM® |
| 17:00 | 17:20 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Full Body Circuit | 17:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling | 17:15 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM® | 17:20 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Workout Xplosion | 17:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Athletic Moves | | 17:45 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ KORCE® |
| | 17:20 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Yin Yoga | | | | 17:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner | | 17:15 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Hatha Yoga I |
| | | | | | | 17:30 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold | |
| 18:00 | 18:30 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Workout Xplosion | 18:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Step + Tone | 18:30 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Step Easy | 18:20 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Full Body Circuit | 18:40 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Gesunder Rücken | | |
| | 18:30 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ BODYART® STRENGTH | 18:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Gesunder Rücken | 18:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Vinyasa Yoga I | 18:30 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ RückenFIT | | | |
| | 18:30 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold | | 18:30 Cyclingraum ⁽⁵⁰⁾ Cycling Silver | 18:25 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold | 18:30 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold | | |
| | 18:00 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout | 18:05 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout | | | 18:00 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Mix | | |
| 19:00 | 19:30 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step Dance | 19:10 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Thai Bo | 19:30 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Powerworkout | 19:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM® | | | |
| | 19:40 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II | 19:10 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II | 19:40 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ AnimalFIT | 19:30 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Yoga Special | | | |
| | | 19:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold | 19:30 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold | | | | |
| | 19:45 Sportpool ⁽⁶⁰⁾ Schwimmtraining | | | | | | |
| | 19:15 Fläche ⁽³⁰⁾ H.I.I.T. intense ♥ | 19:15 Fläche ⁽³⁰⁾ MobilityFLOW ♥ | 19:00 Fläche ⁽³⁰⁾ Run + Tone ♥ | 19:15 Fläche ⁽³⁰⁾ BOOTCAMP Xpress ♥ | | | |
| 20:00 | | 20:15 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM® | | | | | |

■ Aqua
 ■ 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!

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