

- 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®				07:00   Studio 1 (60) IRON SYSTEM®		
		07:45   Studio 2 (75) Kundalini Yoga I					
		07:00   Cyclingraum (60) Cycling Gold					
08:00	08:05   Studio 1 (60) BODYART® ENERGETIC			08:30   Studio 1 (60) Bodystyling	08:25   Studio 1 (60) Athletic Moves		
			08:00   Studio 2 (60) Pilates I-II		08:30   Studio 2 (90) Jivamukti Yoga II		
				08:00   Sportpool (60) Schwimmtraining			
09:00	09:10   Studio 1 (60) Gesunder Rücken	09:00   Studio 1 (90) Qi Gong   90	09:00   Studio 1 (65) Step I-II		09:30   Studio 1 (60) IRON SYSTEM®	09:30   Studio 1 (75) Bodystyling + Stretch	09:15   Studio 1 (60) IRON SYSTEM®
	09:00   Studio 2 (60) Pilates II	09:05   Studio 2 (60) Healthy Workout	09:05   Studio 2 (60) Wirbelsäule	09:00   Studio 2 (60) Pilates II		09:30   Studio 2 (60) Pilates I-II	09:30   Studio 2 (90) PhysioFlowYoga®
	09:00   Cyclingraum (60) Cycling Gold					09:45   Cyclingraum (60) Cycling Silver	
			09:50   Sportpool (60) Aqua Workout	09:30   Sportpool (60) Aqua Mix	09:40   Sportpool (60) Aqua ZUMBA®		
	09:30   Fläche (20) Core Xpress ♥	09:30   Fläche (30) POWER PLATE® Pure					
10:00		10:40   Studio 1 (60) Wirbelsäule	10:10   Studio 1 (60) Bodystyling XXL	10:05   Studio 1 (60) Wirbelsäule	10:45   Studio 1 (65) ZUMBA®	10:50   Studio 1 (65) ZUMBA®	10:30   Studio 1 (90) Core Xplosion ♥
	10:10   Studio 2 (75) Vinyasa Flow Yoga I	10:10   Studio 2 (90) Jivamukti Yoga I-II	10:10   Studio 2 (60) FaszienSTRETCH	10:30   Studio 2 (90) Jivamukti Yoga I-II	10:10   Studio 2 (60) Wirbelsäule	10:35   Studio 2 (60) Gesunder Rücken	
						10:45   Cyclingraum (45) Cycling Xpress	
	10:10   Sportpool (60) Aqua Workout		10:45   Sportpool (30) Aqua intense			10:00   Sportpool (60) Aqua intense	10:00   Pool (60) Aqua Workout
						10:35   Sportpool (60) Aqua Workout	
	10:00   Fläche (20) Stretch Pur ♥						
11:00	11:20   Studio 1 (60) Flexi Toning	11:45   Studio 1 (30) Stretch Pur ♥	11:15   Studio 1 (65) ZUMBA®	11:15   Studio 1 (30) Stretch Pur ♥			11:10   Studio 1 (60) Step Easy   Step I ▲
					11:15   Studio 2 (60) FaszienFLOW		
	11:00   Fläche (30) POWER PLATE® Pure						
12:00	12:20   Studio 1 (60) BBRP						12:05   Studio 1 (60) Cardio Workout
13:00	13:15   Studio 2 (60) Pilates I-II				13:00   Studio 2 (75) Yoga Beginner		
15:00					15:30   Studio 1 (75) Wirbelsäule + Stretch		
	15:30   Studio 2 (75) Wirbelsäule + Stretch	15:30   Fläche (30) POWER PLATE® Pure					
16:00				16:55   Studio 1 (60) Wirbelsäule		16:15   Studio 1 (75) Bodystyling + Stretch	
						16:00   Studio 2 (75) Yoga Beginner	16:50   Studio 2 (60) Pilates I-II
					16:00   Sportpool (60) Aqua Workout		
17:00	17:00   Studio 1 (60) Step I	17:00   Studio 1 (60) Bodystyling					17:00   Studio 1 (60) Bodystyling
	17:00   Studio 2 (60) Yin Yoga		17:30   Studio 2 (90) PhysioFlowYoga®		17:05   Studio 1 (60) Powerworkout		17:55   Studio 2 (75) Vinyasa Yoga I
				17:50   Cyclingraum (60) Cycling Gold	17:00   Studio 2 (75) Yoga Beginner	17:20   Studio 2 (60) Jivamukti Yoga II	17:00   Cyclingraum (60) Cycling Silver
	17:25   Sportpool (30) Aqua Intro				17:30   Cyclingraum (60) Cycling Black		
	17:55   Sportpool (60) Aqua Workout						
			17:00   Fläche (30) POWER PLATE® Pure				
18:00	18:00   Studio 1 (65) Step II	18:00   Studio 1 (60) IRON SYSTEM®	18:00   Studio 1 (60) Athletic Moves	18:00   Studio 1 (60) Workout Xplosion	18:00   Studio 1 (65) Latin Moves		18:00   Studio 1 (60) Wirbelsäule
	18:05   Studio 2 (60) Pilates I-II	18:00   Studio 2 (60) DEEPWORK®		18:00   Studio 2 (60) BODYART® STRENGTH	18:20   Studio 2 (90) Vinyasa Yoga II		
	18:10   Cyclingraum (60) Cycling Gold	18:30   Cyclingraum (75) Cycling Platinum	18:15   Cyclingraum (60) Cycling Silver				18:05   Cyclingraum (60) Cycling Gold
				18:30   Sportpool (60) Aqua ZUMBA®			
				18:00   Fläche (30) POWER PLATE® Pure			
19:00	19:05   Studio 1 (60) Athletic Moves	19:15   Studio 1 (60) Cardio Workout	19:05   Studio 1 (60) IRON SYSTEM®	19:00   Studio 1 (60) IRON SYSTEM®	19:00   Studio 1 (60) FaszienSTRETCH		
	19:10   Studio 2 (60) Wirbelsäule	19:05   Studio 2 (75) Vinyasa Flow Yoga I	19:05   Studio 2 (60) Pilates I-II	19:05   Studio 2 (60) Vinyasa Yoga   60			
			19:15   Cyclingraum (60) Cycling Gold	19:05   Cyclingraum (60) Cycling Gold			
	19:15   Sportpool (60) Schwimmtraining	19:10   Sportpool (60) Aqua Workout	19:10   Sportpool (60) Aqua Workout				
	19:00   Fläche (20) TRX® Training ♥	19:00   Fläche (20) Core Xpress ♥	19:00   Fläche (20) Core Xpress ♥	19:00   Fläche (20) Core Xpress ♥			
		19:30   Fläche (20) TRX® Training ♥		19:30   Fläche (20) TRX® Training ♥			
20:00		20:10   Studio 1 (65) Step I-II					
	20:15   Studio 2 (90) Vinyasa Yoga I-II	20:25   Studio 2 (60) Yoga Special	20:10   Studio 2 (60) Gesunder Rücken	20:15   Studio 2 (90) PhysioFlowYoga®			
		20:00   Cyclingraum (60) Cycling Silver					

■ 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! ▲ monatweise 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