

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