

- 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		
09:00	09:10 Studio 1 (60) Gesunder Rücken	09:00 Studio 1 (90) Qi Gong 90	09:00 Studio 1 (55) Step I-II		09:30 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®	09:30 Studio 1 (75) Bodystyling + Stretch	09:25 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 (75) Wirbelsäule + Stretch	10:45 Studio 1 (55) ZUMBA®	10:50 Studio 1 (55) ZUMBA®	10:35 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 (40) 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 (55) ZUMBA®				11:10 Studio 1 (50) Step Easy Step I ▲
					11:15 Studio 2 (60) FaszienFLOW		
	11:00 Fläche (30) 📞 POWER PLATE® Pure						
12:00	12:20 Studio 1 (30) BBRP						12:05 Studio 1 (60) Cardio Workout
13:00	13:15 Studio 2 (60) Pilates I-II						
15:00							
	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	16:50 Studio 2 (60) Pilates I-II
						16:00 Studio 2 (75) Yoga Beginner	
					16:00 Sportpool (60) Aqua Workout		
17:00	17:00 Studio 1 (60) Step I	17:00 Studio 1 (60) Bodystyling			17:05 Studio 1 (60) Powerworkout		17:00 Studio 1 (60) Bodystyling
	17:00 Studio 2 (60) Yin Yoga		17:30 Studio 2 (90) PhysioFlowYoga®		17:00 Studio 2 (75) Yoga Beginner	17:20 Studio 2 (90) Jivamukti Yoga II	17:55 Studio 2 (75) Vinyasa Yoga I
				17:50 Cyclingraum (60) Cycling Gold	17:30 Cyclingraum (60) Cycling Black		17:00 Cyclingraum (60) Cycling Silver
	17:25 Sportpool (30) Aqua Intro						
	17:55 Sportpool (60) Aqua Workout						
			17:00 Fläche (30) 📞 POWER PLATE® Pure				
18:00	18:00 Studio 1 (55) 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 (55) 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 (50) Easy Step					
	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! ▲ 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