

- 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) IRON SYSTEM®					
	07:00 Studio 3 (30) To HELL + BACK ☹	07:00 Studio 3 (30) QUICK + DIRTY ☹	07:00 Studio 3 (30) To HELL + BACK ☹	07:00 Studio 3 (30) QUICK + DIRTY ☹	07:00 Studio 3 (30) SHORT + SWEATY ☹		
	07:45 Studio 3 (30) BURN it ☹		07:45 Studio 3 (30) SHORT + SWEATY ☹				
	07:00 Cyclingraum (60) Cycling Gold						
08:00					08:15 Sportpool (60) Schwimmtraining		
09:00		09:00 Studio 1 (50) BBRP	09:00 Studio 1 (50) Cardio Workout			09:30 Studio 1 (50) Bodystyling	09:30 Studio 1 (60) DEEPWORK®
				09:00 Studio 2 (60) Pilates I-II	09:45 Studio 2 (75) Vinyasa Yoga I	09:30 Studio 2 (90) Vinyasa Yoga	09:30 Studio 2 (75) Yoga Beginner
	09:00 Sportpool (50) Aqua Workout					09:30 Studio 3 (45) M.A.X. out ☹	09:30 Studio 3 (45) LIMITLESS ☹
10:00	10:00 Studio 1 (50) Bodystyling		10:00 Studio 1 (60) Wirbelsäule			10:30 Studio 1 (55) Dance Moves	10:35 Studio 1 (60) Wirbelsäule
		10:00 Studio 2 (60) Pilates I-II		10:05 Studio 2 (75) Yoga Beginner			
						10:30 Studio 3 (45) HEARTBREAKER ☹	10:30 Studio 3 (45) W.O.D. surprise ☹
							10:10 Sportpool (30) Aqua intense
							10:45 Sportpool (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) Wirbelsäule	11:05 Studio 2 (60) Yin Yoga	
15:00	15:45 Studio 2 (50) Pilates I						
16:00	16:40 Studio 1 (50) Bodystyling					16:00 Studio 1 (60) Best of Mobility! ☺	
			16:25 Studio 2 (75) Vinyasa Flow Yoga I				
						16:00 Studio 3 (45) W.O.D. surprise ☹	16:15 Studio 3 (45) HEARTBREAKER ☹
17:00		17:25 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) W.O.D. surprise ☹	17:00 Studio 3 (45) M.A.X.out ☹	17:00 Studio 3 (45) Get in SHAPE ☹	17:00 Studio 3 (45) LIMITLESS ☹	17:00 Studio 3 (45) W.O.D. surprise ☹		17:15 Studio 3 (30) BURN it ☹
			17:00 Sportpool (50) Aqua ZUMBA®				
18:00	18:00 Studio 1 (60) KORCE®	18:35 Studio 1 (60) Thai Bo FITNESS	18:00 Studio 1 (55) Dance Step I-II ▲	18:00 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®	18:00 Studio 1 (50) Bodystyling	18:15 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®	18:15 Studio 1 (60) athleticflow
		18:35 Studio 2 (60) Wirbelsäule					18:00 Studio 2 (90) PhysioFlowYoga®
	18:00 Studio 3 (45) HEARTBREAKER ☹	18:00 Studio 3 (45) LIMITLESS ☹	18:00 Studio 3 (45) W.O.D.surprise ☹	18:00 Studio 3 (45) Get in SHAPE ☹	18:00 Studio 3 (45) M.A.X.out ☹		
	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) W.O.D.surprise ☹	18:55 Studio 3 (30) QUICK + DIRTY ☹		
	18:00 Cyclingraum (50) 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
				18:15 Sportpool (50) Aqua Workout			
		18:30 Fläche (20) Core Xpress ♥	18:00 Funct.Area (30) TRX® Training ♥				
			18:30 Funct.Area (30) Kettlebell Training ♥	18:30 Funct.Area (30) Technik Training ♥			
19:00	19:10 Studio 1 (60) IRON SYSTEM®	19:40 Studio 1 (60) DANTAO	19:00 Studio 1 (75) Bodystyling + Stretch	19:30 Studio 1 (60) Athletic Moves	19:00 Studio 1 (75) Bauchtanz		19:30 Studio 1 (55) ZUMBA®
	19:00 Studio 2 (75) Yoga Beginner	19:40 Studio 2 (50) BBRP	19:30 Studio 2 (75) Vinyasa Yoga	19:00 Studio 2 (60) Body + Mind Workout	19:00 Studio 2 (60) Pilates I-II		
	19:50 Studio 3 (30) To HELL + BACK ☹	19:50 Studio 3 (30) SHORT + SWEATY ☹	19:50 Studio 3 (30) BURN it ☹	19:50 Studio 3 (45) M.A.X.out ☹			
	19:00 Cyclingraum (60) Cycling Gold	19:10 Cyclingraum (60) Cycling Gold					
	19:30 Fläche (20) Core Xpress ♥			19:00 Funct.Area (30) MobilityFLOW ♥			
	19:00 Funct.Area (30) Functional Workout ♥	19:00 Funct.Area (30) BOOTCAMP Xpress ♥					
20:00	20:20 Studio 2 (75) Vinyasa Yoga I						

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 | ☺ Termine variabel, siehe Infowand im Center

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