

- 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 ⁽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			17:45 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ KORCE®
	17:20 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Hatha Yoga 60				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			
	18:30 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Power Yoga	18:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Gesunder Rücken	18:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Vinyasa Yoga I	18:30 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ RückenFIT	18:25 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ Rücken Qi Gong		
	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		19:30 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