

- Bringe bitte bei allen Kursangeboten (außer Cycling) aus hygienischen Gründen Deine eigene Matte mit.
- Alle Kursangebote sind teilnehmerbegrenzt.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00	07:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®		07:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®		07:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®		
			07:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold				
		07:00 Fläche ⁽³⁰⁾ ☎ POWER PLATE® Pure		07:00 Fläche ⁽³⁰⁾ ☎ POWER PLATE® Pure			
08:00							
	08:00 Fläche ⁽³⁰⁾ ☎ POWER PLATE® Pure		08:00 Fläche ⁽³⁰⁾ ☎ POWER PLATE® Pure		08:00 Fläche ⁽³⁰⁾ ☎ POWER PLATE® Pure		
09:00						09:20 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ Cycling Silver	
10:00	10:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Gesunder Rücken			10:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Pilates I		10:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ DEEPWORK®	10:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Workout Xplosion
		10:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner	10:00 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Jivamukti Yoga		10:15 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling	10:20 Studio 2 ⁽⁴⁵⁾ Cycling Xpress	10:00 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Hatha Yoga
						10:30 Fläche ⁽³⁰⁾ ☎ POWER PLATE® Pure	10:30 Fläche ⁽³⁰⁾ ☎ POWER PLATE® Pure
11:00				11:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling	11:10 Studio 1 ⁽⁹⁰⁾ Jivamukti Yoga		11:00 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step
	11:10 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	11:20 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ Pilates I		11:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Yin Yoga	11:15 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	11:10 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	
12:00	12:30 Studio 1 ⁽³⁰⁾ Athletic Training ♥			12:30 Studio 1 ⁽³⁰⁾ Athletic Training ♥			
		12:00 Fläche ⁽³⁰⁾ ☎ POWER PLATE® Pure					
13:00					13:00 Fläche ⁽³⁰⁾ ☎ POWER PLATE® Pure		
17:00	17:20 Studio 1 ⁽³⁰⁾ Athletic Training ♥	17:50 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Athletic Moves	17:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Cardio Workout		17:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ FaszienFLOW	17:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Cardio Workout	
			17:55 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ PilatesFLOW				
	17:30 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Jivamukti Yoga I-II	17:30 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Jivamukti Yoga I-II		17:30 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Hatha Yoga			17:40 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Thai Bo FITNESS
		17:00 Studio 2 ⁽²⁰⁾ Core Xpress ♥	17:35 Studio 2 ⁽²⁰⁾ Core Xpress ♥		17:20 Studio 2 ⁽³⁰⁾ H.I.I.T. intense ♥		
		17:30 Fläche ⁽³⁰⁾ ☎ POWER PLATE® Pure	17:00 Fläche ⁽³⁰⁾ ☎ POWER PLATE® Pure				
18:00	18:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ DEEPWORK®			18:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	18:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Athletic Moves	18:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	
			18:00 Studio 2 ⁽³⁰⁾ Kettlebell Training ♥		18:00 Studio 2 ⁽²⁰⁾ Core Xpress ♥		18:45 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ BODYART® STRENGTH
	18:00 Fläche ⁽³⁰⁾ ☎ POWER PLATE® Pure			18:00 Fläche ⁽³⁰⁾ ☎ POWER PLATE® Pure			
19:00	19:15 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling	19:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	19:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	19:10 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Step I	19:10 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling		
	19:10 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	19:05 Studio 2 ⁽⁵⁵⁾ ZUMBA®	19:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Athletic Moves	19:10 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold			
20:00	20:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®			20:15 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ BoxFITness			
	20:20 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II		20:05 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ PhysioFlowYoga®				
		20:10 Fläche ⁽³⁰⁾ ☎ Techniktraining					

 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! | ☎ nur nach vorheriger Terminvereinbarung | 1x pro Monat (siehe Aushang!) | Das Kursangebot findet in deutscher Sprache statt - all classes are held in German

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