

- 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			06:30   Cyclingraum <sup>(60)</sup> Cycling Gold				
07:00			07:00   Studio 1 <sup>(60)</sup> Pilates I-II		07:15   Studio 1 <sup>(60)</sup> IRON SYSTEM®		
		07:00   Cyclingraum <sup>(60)</sup> Cycling Gold					
		07:30   Fläche <sup>(30)</sup> POWER PLATE® Pure		07:00   Fläche <sup>(30)</sup> POWER PLATE® Pure			
08:00	08:30   Studio 2 <sup>(75)</sup> Jivamukti Yoga I			08:30   Studio 2 <sup>(75)</sup> Vinyasa Yoga I			
09:00	09:15   Studio 1 <sup>(60)</sup> Bodystyling	09:00   Studio 1 <sup>(65)</sup> Step I-II	09:00   Studio 1 <sup>(60)</sup> Bodystyling	09:00   Studio 1 <sup>(60)</sup> STRONG Nation®	09:45   Studio 1 <sup>(60)</sup> IRON SYSTEM®	09:30   Studio 1 <sup>(50)</sup> Step I	
			09:00   Studio 2 <sup>(75)</sup> Hatha Yoga I		09:30   Studio 2 <sup>(50)</sup> Pilates I		09:30   Studio 2 <sup>(60)</sup> Pilates I-II
						09:30   Cyclingraum <sup>(90)</sup> Cycling Black	
						10:40   Sportpool <sup>(30)</sup> Aqua intense	
10:00	10:15   Studio 1 <sup>(60)</sup> IRON SYSTEM®	10:00   Studio 1 <sup>(75)</sup> Bodystyling + Stretch	10:00   Studio 1 <sup>(60)</sup> Wirbelsäule	10:05   Studio 1 <sup>(75)</sup> Bodystyling + Stretch			
	10:10   Studio 2 <sup>(60)</sup> Gesunder Rücken	10:30   Studio 2 <sup>(90)</sup> Jivamukti Yoga I-II			10:30   Studio 2 <sup>(75)</sup> Yoga Beginner		10:35   Studio 2 <sup>(90)</sup> Hatha Yoga
11:00					11:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> RückenFIT		
	11:20   Studio 2 <sup>(60)</sup> BODYART® STRENGTH					11:00   Studio 2 <sup>(90)</sup> Jivamukti Yoga	
	11:20   Sportpool <sup>(50)</sup> Aqua Workout					11:15   Sportpool <sup>(50)</sup> Aqua Workout	
12:00					12:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> Flexi Toning		
		12:30   Studio 2 <sup>(75)</sup> Yoga Beginner					
	12:30   Fläche <sup>(30)</sup> POWER PLATE® Pure		12:30   Fläche <sup>(30)</sup> POWER PLATE® Pure				
14:00					14:15   Studio 2 <sup>(75)</sup> Jivamukti Yoga I		
16:00							16:25   Studio 1 <sup>(60)</sup> Best of Cardio! Ⓞ
				16:30   Studio 2 <sup>(75)</sup> Yoga Beginner	16:00   Studio 2 <sup>(60)</sup> Pilates I-II	16:45   Studio 2 <sup>(90)</sup> Hatha Yoga	
					16:40   Sportpool <sup>(45)</sup> Schwimmtraining Intro		
17:00	17:55   Studio 1 <sup>(65)</sup> ZUMBA®		17:15   Studio 1 <sup>(60)</sup> IRON SYSTEM®	17:25   Studio 1 <sup>(30)</sup> Kickbox Aerobic Intro	17:10   Studio 1 <sup>(50)</sup> Flexi Toning		17:35   Studio 1 <sup>(60)</sup> Best of Strength! Ⓞ
	17:35   Studio 2 <sup>(60)</sup> Flexi Rücken		17:00   Studio 2 <sup>(75)</sup> Vinyasa Yoga I		17:30   Studio 2 <sup>(75)</sup> Vinyasa Yoga I		17:15   Studio 2 <sup>(90)</sup> Vinyasa Yoga I-II
					17:30   Sportpool <sup>(45)</sup> Schwimmtraining		
18:00		18:25   Studio 1 <sup>(60)</sup> DEEPWORK®	18:30   Studio 1 <sup>(60)</sup> DEEPWORK®	18:00   Studio 1 <sup>(60)</sup> Kickbox Aerobic	18:05   Studio 1 <sup>(55)</sup> Aero Classic I-II	18:25   Studio 1 <sup>(55)</sup> ZUMBA®	
	18:45   Studio 2 <sup>(60)</sup> DEEPWORK®	18:00   Studio 2 <sup>(90)</sup> PhysioFlowYoga®	18:25   Studio 2 <sup>(60)</sup> Wirbelsäule				18:50   Studio 2 <sup>(60)</sup> Yin Yoga
	18:30   Cyclingraum <sup>(75)</sup> Cycling Platinum		18:30   Cyclingraum <sup>(60)</sup> Cycling Gold	18:00   Cyclingraum <sup>(60)</sup> Cycling Gold	18:00   Cyclingraum <sup>(60)</sup> Cycling Silver		18:30   Cyclingraum <sup>(60)</sup> Cycling Gold
		18:05   Sportpool <sup>(30)</sup> Aqua intense					
		18:40   Sportpool <sup>(50)</sup> Aqua Workout					
		18:00   Fläche <sup>(30)</sup> POWER PLATE® Pure		18:00   Fläche <sup>(30)</sup> POWER PLATE® Pure			
			18:45   Funct.Area <sup>(45)</sup> PowerCIRCLE		18:15   Funct.Area <sup>(45)</sup> PowerCIRCLE		
19:00	19:00   Studio 1 <sup>(60)</sup> Workout Xplosion	19:45   Studio 1 <sup>(60)</sup> Step Easy   Step I ▲		19:05   Studio 1 <sup>(60)</sup> IRON SYSTEM®	19:15   Studio 1 <sup>(45)</sup> Xtreme BURN		19:15   Studio 1 <sup>(45)</sup> Xtreme BURN
		19:35   Studio 2 <sup>(60)</sup> Pilates I-II	19:30   Studio 2 <sup>(75)</sup> Yoga Beginner	19:05   Studio 2 <sup>(50)</sup> Cardio Workout			
		19:00   Cyclingraum <sup>(60)</sup> Cycling Gold	19:40   Cyclingraum <sup>(45)</sup> Cycling Xpress	19:10   Cyclingraum <sup>(50)</sup> Cycling Silver	19:00   Cyclingraum <sup>(60)</sup> Cycling Gold		
		19:00   Funct.Area <sup>(45)</sup> Movement + Strength					
20:00	20:00   Studio 1 <sup>(60)</sup> IRON SYSTEM®			20:10   Studio 1 <sup>(55)</sup> ZUMBA®			
	20:00   Studio 2 <sup>(60)</sup> Hatha Yoga			20:05   Studio 2 <sup>(75)</sup> Jivamukti Yoga			
	20:00   Sportpool <sup>(60)</sup> Schwimmtraining						


Das Kursangebot findet ab 3 Teilnehmern statt!

Easy/Intro/Beginner = Einsteiger | I = Mittelstufe | II = Fortgeschritten | IRON SYSTEM® Levelverteilung siehe Internet | ▲ monatsweise im Wechsel (siehe Aushang) | Ⓞ Termine variabel, siehe Infowand im Center | ☎ 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