

- 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	06:50 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®			06:50 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®			
07:00					07:35 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ FaszienFLOW		
07:00	07:00 Fläche ⁽⁹⁰⁾ POWER PLATE® Pure		07:00 Fläche ⁽⁹⁰⁾ POWER PLATE® Pure				
08:00	08:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	08:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ DEEPWORK® 08:50 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates II	08:50 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Healthy Workout	08:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ DEEPWORK® 08:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ RückenFIT	08:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II 08:25 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ RückenFIT		
09:00	09:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Athletic Moves 09:10 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	09:40 Studio 1 ⁽⁷⁵⁾ Bodystyling + Stretch	09:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ RückenFIT	09:15 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step I-II 09:10 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Vinyasa Yoga II	09:40 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step Intervall 09:35 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ BODYART® STRENGTH 09:30 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	09:20 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM® 09:30 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	09:20 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Workout Xplosion 09:15 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Vinyasa Yoga
09:10	09:10 Sportpool ⁽⁶⁰⁾ Aqua Workout 09:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress 09:30 Fläche ⁽²⁰⁾ Stretch Pur	09:45 Sportpool ⁽³⁰⁾ Aqua intense	09:30 Sportpool ⁽⁶⁰⁾ Aqua Workout 09:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress 09:30 Fläche ⁽²⁰⁾ Stretch Pur	09:40 Sportpool ⁽⁶⁰⁾ Aqua SAMBA	09:30 Sportpool ⁽⁶⁰⁾ Aqua Workout 09:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress 09:30 Fläche ⁽²⁰⁾ Stretch Pur		09:15 Sportpool ⁽⁶⁰⁾ Schwimmtraining
10:00	10:20 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM® 10:15 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	10:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Flexi Toning 10:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	10:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM® 10:10 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Silver	10:20 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Workout Xplosion 10:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold 10:35 Sportpool ⁽³⁰⁾ Aqua intense	10:45 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM® 10:45 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ BODYART® STRENGTH 10:30 Sportpool ⁽⁶⁰⁾ Aqua Mix	10:35 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Athletic Moves 10:35 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Flexi Rücken 10:45 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	10:15 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ RückenFIT 10:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold 10:30 Sportpool ⁽⁶⁰⁾ Aqua Mix 10:20 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress 10:50 Fläche ⁽²⁰⁾ Stretch Pur
10:00	10:00 Fläche ⁽⁹⁰⁾ POWER PLATE® Pure	10:00 Fläche ⁽⁹⁰⁾ POWER PLATE® Pure	10:30 five ⁽⁶⁰⁾ five Practice	10:00 Fläche ⁽⁹⁰⁾ POWER PLATE® Pure			
11:00	11:20 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner 11:30 Sportpool ⁽⁶⁰⁾ Aqua Mix		11:10 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Jivamukti Yoga II	11:15 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I		11:40 Studio 1 ⁽³⁰⁾ TABATA intense 11:40 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates II	11:15 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM® 11:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Yin Yoga 11:30 Sportpool ⁽⁶⁰⁾ Aqua Intervall
12:00			12:45 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner				
14:00		14:20 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ BODYART® STRENGTH					
15:00		15:25 Studio 1 ⁽⁷⁵⁾ Bodystyling + Stretch 15:20 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner		15:50 Sportpool ⁽⁶⁰⁾ Aqua Workout			
16:00	16:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Step Easy	16:50 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM® 16:40 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Yin Yoga	16:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ RückenFIT	16:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Bodystyling 16:55 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	16:40 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Healthy Workout 16:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ FaszienFLOW	16:30 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Vinyasa Yoga I-II	16:15 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Powerworkout
17:00	17:00 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ ZUMBA®		17:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM® 17:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	17:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Powerworkout 17:45 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	17:50 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM® 17:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner	17:00 Studio 1 ⁽⁷⁵⁾ Bodystyling + Stretch	17:15 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step I-II 17:15 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Silver 17:00 five ⁽⁶⁰⁾ five Practice
18:00	18:00 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step I-II 18:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ RückenFIT 18:50 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold 18:30 Sportpool ⁽⁶⁰⁾ Aqua Intervall 18:00 Fläche ⁽⁹⁰⁾ POWER PLATE® Pure	18:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Athletic Moves 18:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ BODYART® STRENGTH 18:05 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold 18:30 Sportpool ⁽⁶⁰⁾ Aqua Mix	18:10 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ ZUMBA® 18:10 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Flexi Toning 18:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold 18:10 Sportpool ⁽⁶⁰⁾ Aqua Workout	18:00 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step I 18:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II		18:05 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Yin Yoga	18:20 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ ZUMBA® 18:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ BODYART® Special 18:15 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold
19:00	19:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Powerworkout 19:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Kundalini Yoga I 19:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress 19:30 Fläche ⁽⁶⁰⁾ BOOTCAMP Xplosion	19:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ KORCE® 19:10 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Gesunder Rücken 19:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress	19:15 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM® 19:05 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Bodystyling XXL 19:00 Fläche ⁽³⁰⁾ POWER PLATE® Pure	19:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM® 19:10 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Vinyasa Yoga 19:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold 19:00 Sportpool ⁽⁶⁰⁾ Schwimmtraining I 19:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress	19:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Thai Bo FITNESS 19:30 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Hatha Yoga 19:15 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold		19:20 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ FaszienFLOW
20:00	20:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM® 20:20 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner	20:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM® 20:15 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ TriYoga® 20:00 Sportpool ⁽⁶⁰⁾ Schwimmtraining II 20:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Stretch Pur	20:25 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ BoxFITness 20:10 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ MobilitySTRETCH	20:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ DEEPWORK® 20:05 Sportpool ⁽⁶⁰⁾ Schwimmtraining II	20:10 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ ZUMBA®		

■ 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! ▲ monatweise 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