

- 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 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold			
07:00		07:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®					
08:00	07:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	08:45 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ PhysioFlowYoga®			08:00 Fläche ⁽³⁰⁾ ☎ POWER PLATE® Pure		
09:00	09:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	09:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ KORCE®	09:30 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ ZUMBA®	09:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Pilates I	09:30 Studio 1 ⁽⁷⁵⁾ Bodystyling + Stretch	09:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	
			09:30 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	09:30 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Vinyasa Yoga	09:30 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Hatha Yoga		
				09:00 Fläche ⁽³⁰⁾ ☎ POWER PLATE® Pure			09:30 Fläche ⁽³⁰⁾ ☎ POWER PLATE® Pure
10:00	10:05 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling	10:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	10:35 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Pilates Athletic	10:05 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Cardio Workout		10:45 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Step I	10:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ XCO® + Flexi
		10:05 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ PhysioFlowYoga®	10:35 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Power Yoga I			10:45 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Silver	
	10:30 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout	10:40 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	10:40 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua ZUMBA®		10:00 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout	10:00 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout	10:15 Sportpool ⁽⁶⁰⁾ Schwimmtraining I
11:00	11:00 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step II			11:00 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step I-II	11:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	11:50 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Flexi Toning	11:05 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step Intervall
		11:20 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Intervall				11:45 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	
						11:00 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Intervall	11:20 Sportpool ⁽⁶⁰⁾ Schwimmtraining II
12:00		12:00 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Hatha Yoga					12:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II
			12:30 Fläche ⁽³⁰⁾ ☎ POWER PLATE® Pure		12:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress ❤️		12:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress ❤️
						12:30 Fläche ⁽³⁰⁾ ☎ POWER PLATE® Pure	
13:00							13:20 Studio 1 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner
14:00							14:40 Studio 1 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner
17:00	17:45 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ DEEPWORK®	17:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	17:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Bodystyling XXL	17:00 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ ZUMBA®	17:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Powerworkout		
		17:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Thai Bo FITNESS		17:30 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Vinyasa Yoga I			17:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Silver
		17:00 Fläche ⁽³⁰⁾ ☎ POWER PLATE® Pure			17:30 Fläche ⁽³⁰⁾ ☎ POWER PLATE® Pure		
18:00	18:50 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	18:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Best of Dance!	18:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ KORCE®	18:00 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step I-II	18:00 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ PhysioFlowYoga®		18:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Best of Cardio!
	18:00 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ Step Easy	18:05 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ BODYART® STRENGTH	18:00 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ Flexi Toning		18:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Best of Dance!	18:00 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Hatha Yoga	
		18:40 Cyclingraum ⁽⁷⁵⁾ Cycling Platinum	18:30 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	18:55 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	18:00 Cyclingraum ⁽⁹⁰⁾ Cycling Black		18:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold
	18:30 Fläche ⁽³⁰⁾ ☎ POWER PLATE® Pure	18:10 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Intervall					
19:00		19:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ STRONG Nation®	19:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	19:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Athletic Moves	19:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ STRONG Nation®		19:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Best of Dance!
	19:00 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ XCO® Shape	19:10 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner	19:00 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ Pilates I	19:00 Studio 2 ⁽⁵⁵⁾ Dance Moves			
	19:05 Cyclingraum ⁽⁵⁰⁾ Cycling Silver	19:05 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Dance					
	19:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress ❤️						
20:00	20:05 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step II	20:15 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	20:15 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Military FITNESS	20:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®			
	20:00 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ PhysioFlowYoga®	20:30 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Vinyasa Yoga I		20:05 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Vinyasa Yoga I			
	20:05 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	20:10 Sportpool ⁽⁶⁰⁾ Schwimmtraining					
			21:20 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ FaszienSTRETCH				

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!)

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