

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00					08:00   Studio 2 <sup>(50)</sup> Pilates I		
09:00	09:00   Studio 1 <sup>(55)</sup> Latin Moves	09:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> Powerworkout	09:00   Studio 1 <sup>(55)</sup> Fatburner	09:00   Studio 1 <sup>(60)</sup> IRON SYSTEM®	09:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> Cardio Workout	09:30   Studio 1 <sup>(50)</sup> RückenFIT	
	09:00   Studio 2 <sup>(50)</sup> RückenFIT	09:00   Studio 2 <sup>(75)</sup> Anusara Yoga® 📌	09:00   Studio 2 <sup>(50)</sup> Pilates I	09:00   Studio 2 <sup>(75)</sup> Hatha Yoga I 📌	09:00   Studio 2 <sup>(50)</sup> RückenFIT		
	09:00   Cyclingraum <sup>(50)</sup> Cycling Silver						
10:00	10:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> Bodystyling	10:20   Studio 1 <sup>(60)</sup> Wirbelsäule	10:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> Powerworkout		10:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> Bodystyling	10:25   Studio 1 <sup>(50)</sup> Powerworkout	10:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> Bodystyling
				10:20   Studio 2 <sup>(60)</sup> Wirbelsäule			
				10:15   Cyclingraum <sup>(60)</sup> Cycling Gold			10:00   Cyclingraum <sup>(60)</sup> Cycling Gold
	10:00   Pool <sup>(50)</sup> Aqua Mix		10:30   Pool <sup>(50)</sup> Aqua Workout		10:00   Pool <sup>(50)</sup> Aqua Workout		10:30   Pool <sup>(50)</sup> Aqua Mix
11:00							11:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> Thai Bo
16:00						16:30   Studio 1 <sup>(50)</sup> Bodystyling	
17:00	17:30   Studio 1 <sup>(50)</sup> Functional Circuit	17:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> Bodystyling	17:15   Studio 1 <sup>(60)</sup> IRON SYSTEM®	17:30   Studio 1 <sup>(50)</sup> Workout Xplosion	17:30   Studio 1 <sup>(60)</sup> deepWORK® 📌		
	17:00   Studio 2 <sup>(60)</sup> Yin Yoga 📌				17:00   Studio 2 <sup>(75)</sup> Yoga Beginner 📌		17:15   Studio 2 <sup>(90)</sup> Hatha Yoga 📌
						17:30   Cyclingraum <sup>(60)</sup> Cycling Gold	
18:00	18:30   Studio 1 <sup>(50)</sup> Workout Xplosion	18:00   Studio 1 <sup>(70)</sup> Thai Bo Special	18:25   Studio 1 <sup>(50)</sup> Step Easy	18:30   Studio 1 <sup>(50)</sup> Functional Circuit	18:35   Studio 1 <sup>(50)</sup> SkifIT		18:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> Bodystyling
	18:05   Studio 2 <sup>(60)</sup> bodyART® STRENGTH	18:00   Studio 2 <sup>(60)</sup> Gesunder Rücken	18:00   Studio 2 <sup>(75)</sup> Hatha Yoga I 📌	18:30   Studio 2 <sup>(50)</sup> RückenFIT	18:30   Studio 2 <sup>(60)</sup> Wirbelsäule		
	18:30   Cyclingraum <sup>(60)</sup> Cycling Gold		18:30   Cyclingraum <sup>(50)</sup> Cycling Silver	18:25   Cyclingraum <sup>(60)</sup> Cycling Gold	18:30   Cyclingraum <sup>(60)</sup> Cycling Gold		
	18:00   Pool <sup>(50)</sup> Aqua Workout	18:05   Pool <sup>(50)</sup> Aqua Workout			18:00   Pool <sup>(50)</sup> Aqua Mix		
19:00	19:30   Studio 1 <sup>(55)</sup> Step Dance	19:15   Studio 1 <sup>(55)</sup> ZUMBA®	19:20   Studio 1 <sup>(50)</sup> Bodystyling	19:30   Studio 1 <sup>(60)</sup> IRON SYSTEM®			
	19:10   Studio 2 <sup>(60)</sup> Yoga Special 📌	19:05   Studio 2 <sup>(50)</sup> Pilates I		19:30   Studio 2 <sup>(60)</sup> Yin Yoga 📌	19:40   Studio 2 <sup>(75)</sup> PhysioFlowYoga® I 📌		
	19:40   Cyclingraum <sup>(50)</sup> Cycling Silver	19:00   Cyclingraum <sup>(60)</sup> Cycling Gold	19:30   Cyclingraum <sup>(60)</sup> Cycling Gold				
	19:45   Pool <sup>(60)</sup> Schwimmtraining						
	19:15   Fläche <sup>(20)</sup> Core Xpress ❤️	19:15   Fläche <sup>(20)</sup> Core Xpress ❤️	19:15   Fläche <sup>(20)</sup> Core Xpress ❤️	19:15   Fläche <sup>(20)</sup> Core Xpress ❤️			
	19:35   Fläche <sup>(20)</sup> TRX® Training ❤️	19:35   Fläche <sup>(20)</sup> FaszienFIT ❤️	19:35   Fläche <sup>(20)</sup> FaszienFIT ❤️	19:35   Fläche <sup>(20)</sup> TRX® Training ❤️			
20:00		20:15   Studio 1 <sup>(60)</sup> IRON SYSTEM®					
	20:15   Studio 2 <sup>(50)</sup> Pilates I	20:00   Studio 2 <sup>(60)</sup> Powervit Yoga 📌					

■ 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 | ☉ Kursangebot ist teilnehmerbegrenzt |  
 📌 Wir empfehlen zu diesem Kursangebot eigenes Equipment mitzubringen | ❤️ 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.

**Neu ab Frühjahr 2019  
Center WERK12**

**Zum gewohnten body + soul Leistungsspektrum haben wir  
zusätzliche Highlights geplant:**

- Sonniges Loft mit über 4.500 m<sup>2</sup> und spektakulärer Architektur
- Höhentrainingskammer mit 2.000 m + 3.000 m Höhenzonen
- 25 m Sportpool | Wellnesslandschaft | Sonnenterrasse
- Beatbox-Trainingsbereich

