

	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 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold			07:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold			
08:00		08:45 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ PhysioFlowYoga®					
	08:00 Fläche ⁽³⁰⁾ 🏹 POWER PLATE® Pure		08:00 Fläche ⁽³⁰⁾ 🏹 POWER PLATE® Pure		08:00 Fläche ⁽³⁰⁾ 🏹 POWER PLATE® Pure		
09:00	09:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	09:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	09:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	09:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Pilates II	09:30 Studio 1 ⁽⁷⁵⁾ Bodystyling + Stretch	09:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	
			09:30 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ Powerworkout	09:30 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Yoga Special 📄	09:30 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Hatha Yoga 📄	09:30 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Vinyasa Yoga II 📄	
		09:30 Fläche ⁽³⁰⁾ 🏹 POWER PLATE® Pure		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 ⁽⁵⁰⁾ Cardio Workout		10:45 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Step I	10:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ XCO® + Flexi
	10:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	10:20 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Vinyasa Yoga I 📄	10:35 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Power Yoga 📄				10:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Energy Kids 3-6J.€
		10:40 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold				10:45 Cyclingraum ⁽⁵⁰⁾ Cycling Silver	
		10:40 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Mix	10:40 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Mix	10:10 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout		10:00 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout	10:15 Pool ⁽⁴⁵⁾ Schwimmtraining Intro
11:00	11:00 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step II			11:00 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step I-II		11:45 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Flexi Toning	11:05 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step Intervall
	11:15 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Intervall					11:45 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	
						11:00 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Intervall	11:10 Pool ⁽⁶⁰⁾ Schwimmtraining II
						11:30 Funct.Area ⁽³⁰⁾ 🏹 Business Workout ❤️	
12:00							12:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II
			12:30 Fläche ⁽³⁰⁾ 🏹 POWER PLATE® Pure		12:30 Fläche ⁽⁹⁰⁾ ❤️ POWER PLATE® Circuit	12:30 Fläche ⁽³⁰⁾ 🏹 POWER PLATE® Pure	
	12:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress ❤️		12:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress ❤️		12:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress ❤️	12:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress ❤️	12:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress ❤️
13:00							13:20 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner 📄
							13:30 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Mix
14:00							14:40 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner 📄
							14:30 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout
17:00	17:50 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Athletic Moves	17:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	17:55 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ deepWORK® 📄	17:00 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ ZUMBA®	17:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	17:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Athletic Moves	
							17:30 Studio 2 ⁽¹²⁰⁾ € Yoga Workshop 📄
							17:00 Cyclingraum ⁽⁵⁰⁾ Cycling Silver
		17:00 Fläche ⁽³⁰⁾ 🏹 POWER PLATE® Pure			17:30 Fläche ⁽³⁰⁾ 🏹 POWER PLATE® Pure		17:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress ❤️
18:00	18:55 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	18:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ XCO® + Flexi		18:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling	18:05 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Powerworkout	18:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	18:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ SPEEDBALL SM
	18:00 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ Step Easy	18:05 Studio 2 ⁽⁵⁵⁾ Dance Moves	18:00 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ Flexi Toning	18:00 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ RückenFIT	18:00 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ PhysioFlowYoga® 📄	18:00 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Hatha Yoga 📄	18:20 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ ⬇️ bodyART® ENERGETIC
		18:40 Cyclingraum ⁽⁷⁵⁾ Cycling Platinum	18:30 Cyclingraum ⁽⁷⁵⁾ Cycling Platinum	18:55 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	18:00 Cyclingraum ⁽⁹⁰⁾ Cycling Black		18:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold
			18:15 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Dance				
	18:30 Fläche ⁽³⁰⁾ 🏹 POWER PLATE® Pure			18:30 Fläche ⁽³⁰⁾ 🏹 POWER PLATE® Pure			
			18:15 Funct.Area ⁽³⁰⁾ 🏹 Business Workout ❤️		18:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress ❤️		
19:00		19:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Cardio Workout	19:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	19:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ deepWORK® 📄	19:00 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Dance Moves		19:05 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ ZUMBA®
	19:00 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ XCO® Shape	19:05 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner 📄	19:00 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ Pilates I	19:00 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ Step I	19:35 Studio 2 ⁽³⁰⁾ BoxFITness Intro		
	19:10 Cyclingraum ⁽⁴⁵⁾ Cycling Xpress						
		19:00 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout	19:15 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Fight	19:10 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Intervall			
		19:30 Fläche ⁽³⁰⁾ 🏹 POWER PLATE® Pure		19:30 Fläche ⁽³⁰⁾ ❤️ POWER PLATE® Circuit			
	19:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress ❤️	19:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress ❤️	19:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress ❤️	19:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress ❤️	19:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress ❤️		
20:00	20:05 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step II	20:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	20:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Military FITNESS	20:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®			
	20:00 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Vinyasa Yoga I-II 📄	20:25 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Vinyasa Yoga I 📄	20:00 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Vinyasa Yoga 📄	20:05 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ bodyART® STRENGTH	20:05 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ BoxFITness		
	20:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold						
		20:10 Pool ⁽⁶⁰⁾ Schwimmtraining					
			20:30 Fläche ⁽³⁰⁾ 🏹 POWER PLATE® Pure				
	20:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress ❤️	20:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress ❤️	20:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress ❤️				
21:00	21:05 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Pilates I		21:10 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ FaszienSTRETCH				

■ Aqua
 ■ Body + Mind
 ■ Choreographie
 ■ Cycling
 ■ Kids
 ■ 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 | 🏹 Kursangebot ist teilnehmerbegrenzt | 📄 Wir empfehlen zu diesem Kursangebot eigenes Equipment mitzubringen | ❤️ Bitte zu diesem Kursangebot aufgewärmt erscheinen! | € 1x pro Monat (siehe Aushang!) | ⚠️ Kursangebot entgeltlich (Kein Kids-Kursangebot während der Ferien!) | 🗨️ nur nach vorheriger Terminvereinbarung | ⚠️ Termine variabel, siehe Infowand im Center

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