

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00	07:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	07:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Workout Xplosion	07:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	07:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ deepWORK®	07:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®		
		07:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Vinyasa Yoga I	07:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold				
	07:30 Fläche ⁽³⁰⁾ POWER PLATE® Pure	07:00 Fläche ⁽³⁰⁾ POWER PLATE® Pure	07:00 Fläche ⁽³⁰⁾ POWER PLATE® Pure	07:30 Fläche ⁽³⁰⁾ POWER PLATE® Pure	07:30 Fläche ⁽³⁰⁾ POWER PLATE® Pure		
09:00						09:20 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ Cycling Silver	
10:00	10:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Gesunder Rücken			10:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Pilates I	10:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling	10:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ deepWORK®	10:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Workout Xplosion
		10:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner				10:15 Studio 2 ⁽⁴⁵⁾ Cycling Xpress	10:00 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ PhysioFlowYoga®
						10:30 Fläche ⁽³⁰⁾ POWER PLATE® Pure	10:30 Fläche ⁽³⁰⁾ POWER PLATE® Pure
11:00				11:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling	11:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	11:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	11:00 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step I-II
	11:10 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	11:20 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ Pilates I	11:00 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Jivamukti Yoga	11:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Yin Yoga		11:10 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	
12:00						12:10 Studio 1 ⁽³⁰⁾ TABATA intense	
	12:00 Fläche ⁽³⁰⁾ POWER PLATE® Pure	12:30 Fläche ⁽³⁰⁾ POWER PLATE® Pure		12:00 Fläche ⁽³⁰⁾ POWER PLATE® Pure			
	12:30 Funct. Area ⁽³⁰⁾ Business Workout			12:30 Funct. Area ⁽³⁰⁾ Business Workout			
13:00					13:00 Fläche ⁽³⁰⁾ POWER PLATE® Pure		
16:00					16:45 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ bodyART® STRENGTH		
17:00	17:30 Studio 1 ⁽²⁰⁾ Core Xpress	17:00 Studio 1 ⁽²⁰⁾ Core Xpress	17:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ FaszienFLOW		17:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ FaszienFLOW	17:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Cardio Workout	17:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®
		17:50 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Athletic Moves					
	17:30 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Jivamukti Yoga II	17:30 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Jivamukti Yoga II		17:30 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Hatha Yoga		17:00 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Jivamukti Yoga II	17:40 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Thai Bo FITNESS
		17:30 Funct. Area ⁽³⁰⁾ Business Workout					
18:00	18:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ deepWORK®		18:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Cardio Workout	18:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	18:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	18:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	
			18:20 Studio 2 ⁽³⁰⁾ Kettlebell Training		18:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Athletic Moves		18:45 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ bodyART® STRENGTH
	18:30 Fläche ⁽³⁰⁾ POWER PLATE® Pure	18:00 Fläche ⁽³⁰⁾ POWER PLATE® Pure		18:30 Fläche ⁽³⁰⁾ POWER PLATE® Pure			
	18:00 Funct. Area ⁽³⁰⁾ Business Workout						
19:00	19:15 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling	19:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	19:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	19:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ deepWORK®	19:10 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Dance Moves I-II		
	19:10 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	19:05 Studio 2 ⁽⁵⁵⁾ ZUMBA®	19:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Athletic Moves	19:10 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	19:05 Studio 2 ⁽²⁰⁾ Core Xpress		
					19:30 Studio 2 ⁽³⁰⁾ Kettlebell Training		
			19:00 Fläche ⁽³⁰⁾ POWER PLATE® Pure				
20:00	20:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	20:10 Studio 1 ⁽⁷⁵⁾ PhysioFlowYoga® I	20:10 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step I-II	20:15 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ BoxFITness			
	20:15 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	20:15 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	20:05 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ PhysioFlowYoga®	20:15 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner			

 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 | ☉ Kursangebot ist teilnehmerbegrenzt | 🚶 Wir empfehlen zu diesem Kursangebot eigenes Equipment mitzubringen | ❤ Bitte zu diesem Kursangebot aufgewärmt erscheinen! | 🗨 nur nach vorheriger Terminvereinbarung | Das Kursangebot findet in deutscher Sprache statt - all classes are in german

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



**Neu ab Frühjahr 2019
Center WERK12**

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

- Sonniges Loft mit über 4.500 m² und spektakulärer Architektur
- Höhentrainingskammer mit 2.000 m + 3.000 m Höhenzonen
- 25 m Sportpool | Wellnesslandschaft | Sonnenterrasse
- Beatbox-Trainingsbereich