

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06:00					06:45   Studio 1 <sup>(60)</sup> IRON SYSTEM®		
07:00		07:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> Cardio Workout	07:00   Studio 1 <sup>(60)</sup> IRON SYSTEM®	07:00   Studio 2 <sup>(60)</sup> Power Yoga			
	07:00   Cyclingraum <sup>(60)</sup> Cycling Gold		07:00   Pool <sup>(60)</sup> Schwimmtraining				
08:00				08:15   Studio 1 <sup>(60)</sup> IRON SYSTEM®	08:30   Studio 1 <sup>(50)</sup> Workout Xplosion		
09:00	09:40   Studio 1 <sup>(60)</sup> Wirbelsäule	09:30   Studio 1 <sup>(55)</sup> Latin Moves	09:00   Studio 1 <sup>(60)</sup> Pilates I-II		09:30   Studio 1 <sup>(55)</sup> Step I-II	09:50   Studio 1 <sup>(60)</sup> deepWORK®	09:30   Studio 1 <sup>(60)</sup> IRON SYSTEM®
	09:30   Studio 2 <sup>(90)</sup> PhysioFlowYoga®	09:00   Studio 2 <sup>(60)</sup> Pilates I-II				09:30   Studio 2 <sup>(75)</sup> Yoga Beginner	09:20   Studio 2 <sup>(90)</sup> Vinyasa Yoga
						09:20   Cyclingraum <sup>(90)</sup> Cycling Black	
						09:50   Pool <sup>(50)</sup> Aqua Intervall	
	09:00   Fläche <sup>(30)</sup> POWER PLATE® Pure			09:00   Fläche <sup>(30)</sup> POWER PLATE® Pure			
					09:30   Fläche <sup>(20)</sup> FaszienFIT		
10:00	10:45   Studio 1 <sup>(55)</sup> Fatburner	10:30   Studio 1 <sup>(50)</sup> Bodystyling	10:10   Studio 1 <sup>(60)</sup> Athletic Moves	10:05   Studio 1 <sup>(50)</sup> Bodystyling	10:35   Studio 1 <sup>(60)</sup> Wirbelsäule		10:40   Studio 1 <sup>(60)</sup> Athletic Moves
		10:05   Studio 2 <sup>(60)</sup> Wirbelsäule					
						10:45   Pool <sup>(50)</sup> Aqua Workout	
11:00				11:00   Studio 2 <sup>(60)</sup> Qi Gong		11:05   Studio 1 <sup>(60)</sup> IRON SYSTEM®	11:00   Studio 2 <sup>(60)</sup> RückenFIT
				11:10   Pool <sup>(50)</sup> Aqua Workout			
12:00							12:00   Studio 1 <sup>(50)</sup> Bodystyling
	12:30   Fläche <sup>(30)</sup> POWER PLATE® Pure	12:30   Fläche <sup>(30)</sup> POWER PLATE® Pure		12:30   Fläche <sup>(30)</sup> POWER PLATE® Pure			
13:00						13:30   Fläche <sup>(30)</sup> POWER PLATE® Circuit	
15:00							15:30   Studio 1 <sup>(60)</sup> deepWORK®
							15:00   Fläche <sup>(20)</sup> Core Xpress
							15:30   Fläche <sup>(20)</sup> FaszienFIT
16:00						16:30   Studio 1 <sup>(75)</sup> Bodystyling + Stretch	16:35   Studio 1 <sup>(60)</sup> bodyART® Stretch
					16:30   Studio 2 <sup>(90)</sup> Jivamukti Yoga		16:30   Studio 2 <sup>(60)</sup> Pilates I-II
17:00	17:20   Studio 1 <sup>(50)</sup> FaszienFLOW	17:35   Studio 1 <sup>(75)</sup> Bodystyling + Stretch	17:00   Studio 1 <sup>(60)</sup> IRON SYSTEM®	17:30   Studio 1 <sup>(60)</sup> Thai Bo FITNESS	17:30   Studio 1 <sup>(60)</sup> IRON SYSTEM®		17:35   Studio 2 <sup>(60)</sup> Yin Yoga
	17:45   Studio 2 <sup>(90)</sup> Jivamukti Yoga		17:00   Studio 2 <sup>(60)</sup> Wirbelsäule				17:00   Cyclingraum <sup>(50)</sup> Cycling Silver
		17:15   Pool <sup>(50)</sup> Aqua Mix					17:40   Pool <sup>(50)</sup> Aqua Workout
					17:00   Fläche <sup>(90)</sup> POWER PLATE® Pure		
					17:30   Fläche <sup>(30)</sup> Business Workout		
18:00	18:20   Studio 1 <sup>(60)</sup> IRON SYSTEM®		18:05   Studio 1 <sup>(60)</sup> XCO® + Flexi		18:40   Studio 1 <sup>(55)</sup> ZUMBA®		18:15   Studio 1 <sup>(55)</sup> ZUMBA®
		18:00   Studio 2 <sup>(50)</sup> Pilates I	18:05   Studio 2 <sup>(60)</sup> Yin Yoga	18:35   Studio 2 <sup>(60)</sup> bodyART® STRENGTH			
	18:30   Cyclingraum <sup>(50)</sup> Cycling Silver	18:30   Cyclingraum <sup>(45)</sup> Cycling Xpress		18:00   Cyclingraum <sup>(50)</sup> Cycling Silver	18:45   Cyclingraum <sup>(60)</sup> Cycling Gold		18:00   Cyclingraum <sup>(75)</sup> Cycling Platinum
		18:10   Pool <sup>(50)</sup> Aqua Workout	18:10   Pool <sup>(50)</sup> Aqua Workout				
	18:30   Fläche <sup>(30)</sup> POWER PLATE® Pure		18:30   Fläche <sup>(30)</sup> POWER PLATE® Pure				18:30   Fläche <sup>(30)</sup> POWER PLATE® Pure
19:00	19:25   Studio 1 <sup>(90)</sup> Kickbox Exercises	19:00   Studio 1 <sup>(60)</sup> IRON SYSTEM®	19:10   Studio 1 <sup>(60)</sup> PILOXING®	19:00   Studio 1 <sup>(60)</sup> deepWORK®	19:40   Studio 1 <sup>(50)</sup> Powerworkout		
	19:30   Studio 2 <sup>(60)</sup> Wirbelsäule	19:00   Studio 2 <sup>(75)</sup> Yoga Beginner	19:10   Studio 2 <sup>(60)</sup> Pilates I-II	19:40   Studio 2 <sup>(90)</sup> Jivamukti Yoga			
	19:30   Cyclingraum <sup>(75)</sup> Cycling Platinum	19:30   Cyclingraum <sup>(60)</sup> Cycling Gold	19:00   Cyclingraum <sup>(60)</sup> Cycling Gold	19:00   Cyclingraum <sup>(60)</sup> Cycling Gold			
		19:15   Pool <sup>(60)</sup> Schwimmtraining					
	19:00   Fläche <sup>(20)</sup> Core Xpress	19:00   Fläche <sup>(20)</sup> Core Xpress	19:00   Fläche <sup>(20)</sup> Core Xpress	19:00   Fläche <sup>(20)</sup> Core Xpress			
	19:30   Fläche <sup>(30)</sup> Business Workout	19:30   Fläche <sup>(30)</sup> POWER PLATE® Circuit	19:30   Fläche <sup>(30)</sup> Business Workout	19:30   Fläche <sup>(30)</sup> POWER PLATE® Circuit			
20:00		20:10   Studio 1 <sup>(60)</sup> Athletic Moves	20:15   Studio 1 <sup>(50)</sup> Bodystyling	20:10   Studio 1 <sup>(60)</sup> IRON SYSTEM®			
		20:20   Studio 2 <sup>(75)</sup> Vinyasa Yoga I	20:15   Studio 2 <sup>(90)</sup> PhysioFlowYoga®				
			20:15   Pool <sup>(45)</sup> Schwimmtraining Intro				

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! | 🗨 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.