

	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 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®		
		07:40 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Kundalini Yoga I 📍					
		07:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold					
08:00		08:45 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Pilates Athletic	08:05 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Functional Circuit	08:30 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling	08:25 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Athletic Moves		
		08:00 Pool ⁽⁶⁰⁾ Schwimmtraining II	08:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	08:00 Pool ⁽⁶⁰⁾ Schwimmtraining	08:30 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Jivamukti Yoga II 📍		
09:00	09:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Gesunder Rücken		09:10 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step I-II		09:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	09:30 Studio 1 ⁽⁷⁵⁾ Bodystyling + Stretch	09:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®
	09:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates II	09:00 Studio 2 ⁽³⁰⁾ Qi Gong Intro	09:05 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	09:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates II		09:30 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	09:45 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ PhysioFlowYoga® 📍
	09:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Qi Gong						
	09:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold			09:30 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Mix	09:30 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua ZUMBA®		
	09:30 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress ❤️		09:30 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress ❤️				
10:00	10:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ deepWORK® 📍	10:00 Studio 1 ⁽⁹⁰⁾ Jivamukti Yoga I-II 📍	10:10 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Workout Xplosion	10:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	10:35 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ ZUMBA®	10:50 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ ZUMBA®	10:35 Studio 1 ⁽⁹⁰⁾ Core Xplosion ❤️
	10:10 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Vinyasa Flow Yoga I 📍	10:40 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	10:10 Studio 2 ⁽³⁰⁾ Stretch Pur ❤️	10:30 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Jivamukti Yoga I-II 📍	10:10 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	10:35 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Gesunder Rücken	
						10:00 Cyclingraum ⁽⁹⁰⁾ Cycling Black	
	10:10 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout	10:00 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout	10:10 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout			10:00 Pool ⁽³⁰⁾ Aqua Intense	10:00 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout
						10:35 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Mix	
11:00	11:15 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Aero Classic		11:10 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ ZUMBA®	11:05 Studio 1 ⁽³⁰⁾ Stretch Pur ❤️			11:10 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Step Easy Step I ▲
			11:15 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ Flexi Toning		11:15 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ FaszienSTRETCH		
						11:30 Fläche ⁽²⁰⁾ FaszienFIT Special 📍	
12:00	12:15 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling						12:05 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Cardio Workout
13:00	13:10 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II				13:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner 📍		
15:00	15:30 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Wirbelsäule + Stretch				15:30 Studio 1 ⁽⁷⁵⁾ Wirbelsäule + Stretch		
16:00		16:50 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling		16:55 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule		16:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner 📍	16:50 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II
					16:00 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Mix		
17:00	17:05 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Step I				17:05 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Powerworkout	17:00 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Dance Step ▲	17:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling
	17:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Yin Yoga 📍		17:30 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ PhysioFlowYoga® 📍		17:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner 📍	17:15 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Jivamukti Yoga II 📍	17:55 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Workout Yoga 📍
				17:50 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	17:30 Cyclingraum ⁽⁹⁰⁾ Cycling Black		17:00 Cyclingraum ⁽⁵⁰⁾ Cycling Silver
	17:25 Pool ⁽³⁰⁾ Aqua Intro	17:50 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout					
18:00	18:00 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step II	18:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	18:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	18:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Workout Xplosion	18:00 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ ZUMBA®	18:00 Studio 1 ⁽⁷⁵⁾ Bodystyling + Stretch	18:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule
	18:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	18:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ deepWORK® 📍		18:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Healthy Workout	18:20 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Vinyasa Yoga II 📍		
		18:00 Cyclingraum ⁽⁵⁰⁾ Cycling Silver	18:15 Cyclingraum ⁽⁴⁵⁾ Cycling Xpress				18:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold
	18:00 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout			18:30 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout			
	18:55 Pool ⁽⁶⁰⁾ Schwimmtraining						
19:00	19:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Athletic Moves	19:05 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Cardio Workout	19:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Thai Bo FITNESS	19:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	19:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ FaszienFLOW 📍		
	19:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	19:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Hatha Yoga I 📍	19:05 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	19:05 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ TheGROOVE™ Dance			
	19:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	19:15 Cyclingraum ⁽⁷⁵⁾ Cycling Platinum	19:15 Cyclingraum ⁽⁹⁰⁾ Cycling Black	19:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold			
			19:10 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout				
	19:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress ❤️	19:30 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress ❤️	19:30 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress ❤️	19:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress ❤️			
	19:30 Fläche ⁽³⁰⁾ TRX® Training 📍			19:30 Fläche ⁽³⁰⁾ TRX® Training 📍			
20:00	20:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®		20:10 Studio 1 ⁽³⁰⁾ Core Xplosion ❤️	20:05 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step II			
	20:05 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ PhysioFlowYoga® 📍	20:15 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Vinyasa Yoga I 📍	20:10 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Gesunder Rücken	20:10 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ PhysioFlowYoga® 📍			
	20:05 Cyclingraum ⁽⁵⁰⁾ Cycling Silver						
21:00	21:10 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling						

■ 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! | ▲ monatsweise im Wechsel (siehe Aushang) | 📅 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