

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00	07:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®			07:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®			
					07:35 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ FaszienFLOW		
	07:00 Fläche ⁽³⁰⁾ POWER PLATE® Pure		07:00 Fläche ⁽³⁰⁾ POWER PLATE® Pure				
08:00	08:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	08:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ deepWORK®		08:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ deepWORK®	08:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II		
				08:10 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ RückenFIT	08:25 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ RückenFIT		
			08:00 Pool ⁽⁶⁰⁾ Schwimmtraining				
09:00	09:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Athletic Moves	09:40 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Workout Xplosion	09:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Healthy Workout	09:10 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step I-II	09:40 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step Intervall	09:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	09:20 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Workout Xplosion
	09:10 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	09:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates II	09:00 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ RückenFIT	09:10 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Vinyasa Yoga II	09:35 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ bodyART® STRENGTH	09:30 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	09:15 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Vinyasa Yoga
					09:35 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold		09:30 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold
	09:00 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout		09:10 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Mix	09:00 Pool ⁽³⁰⁾ Aqua Easy	09:25 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout	09:30 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Special	
				09:30 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua SAMBA			
	09:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress	09:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress	09:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress	09:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress	09:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress		
	09:20 Fläche ⁽²⁰⁾ Stretch Pur	09:20 Fläche ⁽²⁰⁾ Stretch Pur	09:20 Fläche ⁽²⁰⁾ Stretch Pur	09:20 Fläche ⁽²⁰⁾ Stretch Pur	09:20 Fläche ⁽²⁰⁾ Stretch Pur		
10:00	10:15 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	10:35 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ FaszienFLOW	10:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	10:10 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Workout Xplosion	10:45 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	10:35 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Athletic Moves	10:15 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ RückenFIT Pilates I
	10:15 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	10:05 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ Flexi Toning	10:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Qi Gong		10:45 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates II	10:35 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Flexi Rücken	
		10:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	10:10 Cyclingraum ⁽⁵⁰⁾ Cycling Silver			10:45 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	
					10:25 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Mix	10:30 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Special	10:40 Pool ⁽³⁰⁾ Aqua Intro
	10:00 Fläche ⁽³⁰⁾ POWER PLATE® Pure	10:00 Fläche ⁽³⁰⁾ POWER PLATE® Pure	10:00 Fläche ⁽³⁰⁾ POWER PLATE® Pure	10:00 Fläche ⁽³⁰⁾ POWER PLATE® Circuit			
		10:30 Fläche ⁽³⁰⁾ POWER PLATE® Circuit		10:30 Fläche ⁽³⁰⁾ POWER PLATE® Pure			10:20 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress
							10:40 Fläche ⁽²⁰⁾ Stretch Pur
11:00						11:40 Studio 1 ⁽³⁰⁾ TABATA intense	11:15 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®
	11:20 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner		11:10 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Jivamukti Yoga II	11:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Qi Gong		11:40 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates II	11:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Yin Yoga
							11:10 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Intervall
12:00			12:45 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner	12:00 Studio 2 ⁽³⁰⁾ Atem + Entspannung			
15:00		15:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ BBRP					
		15:35 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner					
16:00		16:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Step Easy	16:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ RückenFIT	16:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ BBRP	16:50 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Healthy Workout		16:15 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Powerworkout
				16:55 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	16:00 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ FaszienFLOW	16:30 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Vinyasa Yoga I-II	
17:00	17:00 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ ZUMBA®	17:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	17:00 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step Intervall	17:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Powerworkout		17:00 Studio 1 ⁽⁷⁵⁾ Bodystyling + Stretch	17:15 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Step Easy Step I
	17:30 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Kundalini Yoga	17:05 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ FaszienFLOW	17:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II		17:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner		17:15 Cyclingraum ⁽⁵⁰⁾ Cycling Silver
				17:30 Pool ⁽³⁰⁾ Aqua Intense			
18:00	18:00 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step Intervall	18:05 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Workout Xplosion	18:05 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ ZUMBA®	18:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Step I	18:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®		18:15 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ ZUMBA®
		18:05 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ bodyART® STRENGTH	18:05 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ Flexi Toning	18:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	18:20 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Yoga-Special	18:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Yin Yoga	18:00 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Hatha Yoga
	18:50 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	18:15 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	18:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold		18:15 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Silver		18:15 Cyclingraum ⁽⁷⁵⁾ Cycling Platinum
	18:10 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua ZUMBA®	18:30 Pool ⁽³⁰⁾ Aqua Intense		18:00 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Intervall			
	18:00 Fläche ⁽³⁰⁾ POWER PLATE® Circuit	18:30 Fläche ⁽³⁰⁾ POWER PLATE® Pure	18:30 Fläche ⁽³⁰⁾ POWER PLATE® Circuit	18:00 Fläche ⁽³⁰⁾ POWER PLATE® Pure	18:00 Fläche ⁽³⁰⁾ POWER PLATE® Pure		
				18:30 Fläche ⁽³⁰⁾ BOOTCAMP Xpress			
19:00	19:00 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step Dance II	19:00 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Dance Moves	19:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	19:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	19:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Thai Bo FITNESS		19:15 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ FaszienFLOW
	19:05 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ Powerworkout	19:10 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Gesunder Rücken	19:05 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ FUNCTIONALFIT®	19:10 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Jivamukti Yoga I-II	19:30 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Hatha Yoga I-II		
		19:30 Cyclingraum ⁽⁹⁰⁾ Cycling Black	19:10 Cyclingraum ⁽⁷⁵⁾ Cycling Platinum	19:00 Cyclingraum ⁽⁷⁵⁾ Cycling Platinum	19:15 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold		
		19:00 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Mix		19:00 Pool ⁽⁶⁰⁾ Schwimmtraining I			
	19:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress	19:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress		19:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress			
	19:30 Fläche ⁽⁶⁰⁾ BOOTCAMP Xplosion	19:30 Kinesis ⁽³⁰⁾ Athletic Training					
20:00	20:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	20:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	20:15 Studio 1 ⁽⁹⁰⁾ BoxFITness Special	20:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ deepWORK®	20:10 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ ZUMBA®		
	20:05 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ RückenFIT	20:15 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ TriYoga®	20:15 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Vinyasa Flow Yoga				
		20:00 Pool ⁽⁶⁰⁾ Schwimmtraining II		20:05 Pool ⁽⁶⁰⁾ Schwimmtraining II			
		20:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Stretch Pur					
21:00	21:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner						

Aqua 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! ▲ monatsweise im Wechsel (siehe Aushang!) | 🏊 nur nach vorheriger Terminvereinbarung | 📅 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