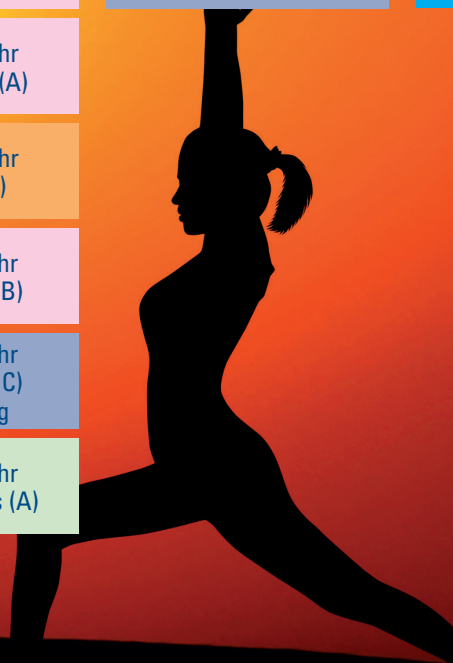


Kursplan

Stand: 02.2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag	Geöffnet
9.45 - 10.45 Uhr Yoga für alle (E)	8.30 - 9.15 Uhr Functional (F)	9.30 - 10.30 Uhr Body-Forming (A)	8.30 - 9.15 Uhr Functional (F)	10.00 - 11.00 Uhr Indoor-Cycle (C) Live Coaching	10.15 - 11.15 Uhr Workout on Sunday (A)	Mo.-Fr. 8.00 - 22.00 Uhr Samstag 9.00 - 18.00 Uhr Sonntag 9.00 - 19.00 Uhr
9.30 - 10.30 Uhr Body Fit (A)	9.30 - 10.30 Uhr Bauch Beine Po (A)	16.45 - 17.30 Uhr Flexi Bar (B)	9.15 - 10.15 Uhr Yoga Flexibilität + Gelenke (E)	17.00 - 17.45 Uhr Step and More (A) Für Fortgeschrittene	11.15 - 12.15 Uhr Indoor-Cycle (C) Live Coaching	Kinderhort
10.50 - 11.50 Uhr Faszien Training (E)	17.30 - 18.15 Uhr Jumping Fitness (A)	17.45 - 18.45 Uhr Indoor-Cycle (C) Live Coaching	17.00 - 17.55 Uhr Pilates (E)	17.45 - 18.30 Uhr Jumping+Bauch (A)		Montag 17.00 - 19.30 Dienstag 17.00 - 19.30 Mittwoch 16.45 - 19.30 Donnerstag 17.00 - 19.30 Freitag 17.00 - 19.30 Sonntag 10.00 - 12.45
17.00 - 17.55 Uhr Fresh Fit (A)	18.00 - 19.00 Uhr Hot Iron (B)	18.00 - 19.00 Uhr Jumping Workout (A)	18.00 - 18.45 Uhr Rücken Fit (C)	18.00 - 18.55 Uhr Hot Iron (B)	REHA-Kurse	
18.00 - 19.30 Uhr Static Yoga (E)	18.00 - 18.45 Uhr Rücken Fit (C)	18.15 - 19.00 Uhr Functional (F)	18.00 - 18.45 Uhr Faszien Training (E)	18.00 - 18.45 Uhr Functional (F)	DIENSTAG 10.00 - 11.00 Uhr (A)	Kursräume
18.00 - 18.30 Uhr Waschbrettb. (A)	18.15 - 19.15 Uhr Power + Motion (A)	19.00 - 20.00 Uhr Aroha (C)	18.00 - 18.45 Uhr Zumba (A)	18.30 - 19.30 Uhr Indoor-Cycle (C)	DONNERSTAG 16.30 - 17.30 Uhr (A)	A = Aerobicraum B = Boxraum C = Spinningraum D = Outdoor E = Yoga Loft F = Functional Gym
18.00 - 18.55 Uhr Hot Iron (B)	18.30 - 19.15 Uhr Functional (F)	19.15 - 20.15 Uhr Strong (B)	18.45 - 19.30 Uhr Dance Fitness (A)			
18.30 - 19.15 Uhr Functional (F)	19.00 - 20.00 Uhr Boxen/FitnessBoxen (B)		18.15 - 19.00 Uhr Functional (F)			
18.30 - 19.15 Uhr Jumping+ Bauch (A)	19.15 - 20.15 Uhr Core Yoga (E)		19.00 - 20.00 Uhr Fitnessboxen (B)			
19.00 - 20.00 Uhr Indoor-Cycle (C) Live Coaching	19.00 - 20.00 Uhr Indoor-Cycle (C) Live Coaching		19.00 - 20.00 Uhr Indoor-Cycle (C) Live Coaching			
19.15 - 20.15 Uhr TRX Suspension (B)	19.30 - 20.15 Uhr Bungee Fitness (F)		19.30 - 20.15 Uhr Jumping Fitness (A)			
19.30 - 20.30 Uhr Zumba (A)						



**Fitnesscenter
Muskelkater**



Kursinfos

Die Kurse finden ab 3 Personen statt. **Bitte rechtzeitig Erscheinen.** Wer das Aufwärmen verpasst, kann aus gesundheitlichen Gründen und zum eigenen Schutz nicht mehr teilnehmen. Bitte bringt ein Handtuch mit.