

Saal 1

Mo	09.15 – 10.00 Fit Gym Level 1	10.05 – 11.00 Wirbelsäule Spiraldynamik Level 1		17.00 – 17.45 Pilates Level 1	17.50 – 18.45 Bodystyling Level 1	18.50 – 19.35 Easy Step Level 2
Di	09.15 – 10.00 TRX* Level 1	10.05 – 11.05 Wirbelsäule Pilates Level 1		17.00 – 17.25 Sixpack Workout Level 1	17.30 – 18.25 Step Level 3	18.30 – 19.25 Bauch/Beine/ Po Level 1
Mi	09.15 – 10.00 Step Level 2	10.00 – 10.25 Bodystyling Level 1		17.00 – 17.55 Functional Training Level 3	18.00 – 18.55 Indoor Cycling* Level 2	19.00 – 19.55 Langhantel Training Level 1
Do	09.30 – 10.25 Wirbelsäule Level 1	10.30 – 11.00 Stretching Level 1		17.30 – 18.25 Bodystyling Level 1	18.30 – 19.00 Basic Step Level 1	19.05 – 20.00 Gesunder Rücken mit Yoga Level 1
Fr	09.15 – 10.00 Step Level 2	10.05 – 10.50 Bodystyling Level 1		15.30 – 16.25 Functional Training Level 1-3	16.30 – 16.55 Sixpack Workout Level 1	
Sa	09.30 – 10.25 Step-Burner Level 3	10.30 – 11.25 Bodystyling Level 1				

Saal 2

Mo	09.15 – 10.00 Aerobic Fatburner Level 2	10.05 – 10.50 Bodystyling Level 1		17.30 – 17.55 HIIT-Training Fat Killer Level 2	18.00 – 18.40 Tae Bo Intro Level 1	18.45 – 19.30 Tae Bo Level 2
Di	09.15 – 10.00 Basic Step Level 1			17.30 – 18.25 Wirbelsäule Level 1	18.30 – 19.25 WOYO Level 1	
Mi		10.30 – 11.25 beweglich und schmerzfrei Level 1		17.30 – 18.25 Tae Bo Level 2	18.30 – 19.30 Zumba 19.09-17.10.18 Level 1	18.30 – 19.30 Strong by Zumba 24.10-21.11.18 Level 1
Do		10.30 – 11.25 Smovey Level 1		14.30 – 15.30 Yoga „Spürende Achtsamkeit“ Level 1	18.30 – 19.25 Dance Level 3	

Die Stunden finden ab einer Teilnehmerzahl von 5 Personen statt!!

* Bitte für diese Stunden an der Rezeption eine Karte holen und am Beginn der Stunde beim Trainer abgeben!
Teilnehmerzahl begrenzt!

**Kostspflichtiger Kurs. Anmeldung erforderlich.

Level 1 ALLE TEILNEHMER Level 2 MITTELSTUFE Level 3 FORTGESCHRITTEN