

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	
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 Langhantel Training Level 1	
Do	09.30 - 10.25 Wirbelsäule Level 1	10.30 - 11.25 Smovey Level 1	17.30 - 18.25 Bodystyling Level 1		
Fr	09.15 - 10.00 Step Level 2	10.05 - 10.50 Bodystyling Level 1		15.30 - 16.25 Functional Training Level 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	Level 1 für ALLE TEILNEHMER Level 2 MITTELSTUFE Level 3 FORTGESCHRITTEN		

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	17.30 - 18.25 Wirbelsäule Level 1	18.30 - 19.25 WOYO Level 1			
Mi	10.30 - 11.25 Beweglichkeits- Training Level 1	17.30 - 18.25 Tae Bo Level 2			
Do	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 kaufen (kostenpflichtiger Kurs) und am Beginn der Stunde beim Trainer abgeben!

**Kostenpflichtiger Kurs. Anmeldung erforderlich!