

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	10.30 – 11.25 beweglich und schmerzfrei Level 1		17.00 – 17.55 Functional Training Level 1-3	18.00 – 18.45 Fitnessboxen* Level 1	
Do	09.30 – 10.25 Wirbelsäule Level 1	10.30 – 11.25 Smovey Level 1			17.30 – 18.25 Bodystyling Level 1	18.30 – 19.25 Dance Level 3	
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			17.45 – 18.10 HIIT-Training Fat Killer Level 2	18.15 – 18.55 Tae Bo Intro Level 1	19.00 – 19.45 Tae Bo Level 2
Di					17.30 – 18.25 Wirbelsäule Level 1	18.30 – 19.25 WOYO Level 1	
Mi							
Do		10.30 – 11.00 Stretching Level 1			14.30 – 15.30 Yoga „Spürende Achtsamkeit“ Level 1	18.30 – 19.00 Basic Step Level 1	19.05 – 20.00 Wirbelsäule Level 1

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