

Mo	09.15 – 10.00 Fit Gym Level 1	10.05 – 11.00 Wirbelsäule Spiraldynamik Level 1			17.30 – 17.55 HIIT-Training Fat Killer Level 2	18.00 – 18.55 Bodystyling Level 1		
Di	09.15 – 10.00 TRX* Level 1	10.05 – 11.00 Vinyasa Yoga 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					17.30 – 18.25 Wirbelsäule 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						
Di							18.00 – 18.55 Wirbelsäule Level 1	19.00 – 19.55 WOYO Level 1
Mi								
Do			14.30 – 15.30 Yoga „Spürende Achtsamkeit“ Level 1			17.30 – 18.25 Bodystyling Level 1		

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

**Dieser Kurs findet nicht wöchentlich statt. Die Termine an denen der Kurs statt findet werden ausgeschrieben!

Level 1 ALLE TEILNEHMER Level 2 MITTELSTUFE Level 3 FORTGESCHRITTEN