

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 Indoor Cycling* Level 1	19.00 – 19.45 Langhantel 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		18.50 – 19.50 Zumba 16.09. – 11.11.20 Level 1	
Do	09.15 – 10.10 Wirbelsäule Level 1					17.30 – 18.10 Pilates Level 1	18.15 – 19.00 Wirbelsäule Level 1	19.05 – 20.00 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				18.00 – 18.55 Bodystyling Level 1	19.00 – 19.45 Easy Step Level 2	
Di							18.00 – 18.55 Wirbelsäule Level 1	19.00 – 19.55 WOYO Level 1
Mi							18.00 – 18.55 Tae Bo Level 2	
Do			14.30 – 15.30 Yoga „Spürende Achtsamkeit“ Level 1			17.30 – 18.25 Bodystyling Level 1	18.30 – 19.00 Basic Step Level 1	

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

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

Level 1 ALLE TEILNEHMER Level 2 MITTELSTUFE Level 3 FORTGESCHRITTEN