

KURSRAUM 1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 – 10:00 Rückengym Larissa	09:00 – 10:00 Body Pump Patricia	08:30 – 09:30 Body Combat Ilona	06:30 – 07:30 Body Pump Gitty	09:00 – 10:00 Step Choreo Michi	09:30 – 10:30 Rückengym Larissa	09:30 – 10:30 Body Pump Andrea
10:15 – 11:15 Zumba Fitness Michi	10:15 – 11:15 Aroha Larissa	09:45 – 10:45 Zumba Fitness Hanne	09:00 – 10:00 Pilates Filiz	10:15 – 11:15 Body Pump Eva	10:45 – 11:45 Body Pump Marie	10:45 – 11:45 Step Choreo Andrea
NEU Ab Montag 6. Februar 17:00 – 18:00 Zumba Fitness Kathy	17:45 – 18:45 Toning Workout Ivonne	11:00 – 12:00 Dance Michi	16:45 – 17:45 Rückengym Beate	17:00 – 18:00 Zumba Fitness Ivonne	15:30 – 16:30 Cross Challenge Andreas	NEU 17:00 – 18:00 Body Combat Trainer im Wechsel
18:00 – 19:00 Pump Andreas	19:00 – 19:45 Body Pump Express Corinna	16:45 – 17:45 Rückengym Larissa	18:00 – 19:00 Body Pump Patricia	18:15 – 19:15 Rückengym Kornelia	16:45 – 17:45 Dance im Wechsel	18:45 – 19:45 Zumba Fitness Flo
19:15 – 20:15 BBP Catherina	20:00 – 21:00 Dance Biggi	18:00 – 19:00 Cross Challenge Andreas	19:15 – 20:15 Zumba Fitness Flo	NEU 19:30 – 20:30 Body Combat Patricia	18:00 – 19:00 Strong Nation Christin	
20:30 – 21:30 Body Combat Seth		19:00 – 20:00 Step Middle Babsi				
		20:00 – 21:00 Body Pump Biggi				
		21:15 – 21:45 Bauch+ Biggi				

+++ NEWS +++
Kinderbetreuung
startet demnächst
wieder!

+++ WICHTIG +++
Bitte immer zu den gewünschten
Kursen aufgrund begrenzter
Plätze **VORAB EINBUCHEN.**
Vielen Dank!

+++ AUSBLICK +++
Demnächst hier
im Studio:
EGYM Smart Flex
Effizientes
Muskellängentraining
für eine verbesserte
Beweglichkeit.

KURSRAUM 2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:15 – 11:15 Yoga sensitiv Sonja	07:45 – 08:45 Yoga + Meditation Sonja	08:00 – 09:00 Rückengym Beate	08:30 – 09:30 Yoga sensitiv Mine	07:30 – 08:30 Yoga Early Bird Xavy	11:00 – 12:00 Toning Workout Larissa	08:45 – 09:45 Pilates Filiz
15:30 – 16:15 Zumba Kids 4-7 Jahre Lisa	10:15 – 11:15 Rückengym Kornelia	09:45 – 10:45 Rücken-/Faszienfit Ilona	NEU 10:15 – 11:15 Yoga Olga	08:45 – 09:45 Pilates Hanne	16:00 – 17:00 Yoga Angelika	10:00 – 11:00 Power Chi / Yoga Hanne
17:30 – 18:30 Rückengym Beate	16:45 – 17:45 Yoga sensitiv Neeta	16:00 – 16:45 Yoga Kids 6-10 Jahre Larissa	18:00 – 19:00 BBP Corinna	10:00 – 11:00 bodyART Hanne		11:15 – 12:15 Rückengym Hanne
NEU 18:45 – 19:45 Yoga intensiv Claudia	NEU 18:00 – 19:00 Yoga intensiv Xavy	19:00 – 20:00 Yoga sensitiv Claudia	19:15 – 20:15 Yoga Flow Eva	19:30 – 20:30 bodyART Janet		NEU 18:00 – 19:00 Yoga + Meditation Oliver
20:30 – 21:15 Fascial Stretch Betti		20:15 – 21:15 bodyART Janet				

+++ NEWS +++
Kinderbetreuung
startet demnächst
wieder!

+++ WICHTIG +++
Bitte immer zu den gewünschten
Kursen aufgrund begrenzter
Plätze **VORAB EINBUCHEN**.
Vielen Dank!

+++ AUSBLICK +++
Demnächst hier
im Studio:
EGYM Smart Flex
Effizientes
Muskellängentraining
für eine verbesserte
Beweglichkeit.

KURSRAUM 3

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06:30 – 07:30 Morning Cycle Tina	09:15 – 10:15 Mountain Andi	06:30 – 07:30 Morning Cycle Tanja	10:00 – 11:00 Rotation Class Betti	06:30 – 07:30 Morning Cycle Andi M.	09:45 – 10:45 Grundlagen- ausdauer (GLA) Manu	08:30 – 09:30 Sweet Spot Raresh
NEU 17:45 – 18:45 Grundlagen- ausdauer (GLA) Iris	10:30 – 11:30 Einsteiger Jutta	10:00 – 11:15 Cycling Ausdauer Betti	17:00 – 18:00 Einsteiger Stefan B.	09:00 – 10:00 All Terrain Stephan	11:00 – 12:00 BPM Betti	09:45 – 10:30 Get Fit Stephan J.
19:00 – 20:00 All Terrain Jürgen	16:30 – 17:30 Sports Cross Manu	17:45 – 18:45 Metabolic Gaby	18:15 – 19:15 After Work Ricardo	17:00 – 18:00 After Work Carina		10:45 – 11:45 Metabolic Stephan J.
20:15 – 21:15 Fun Cycling Jürgen	17:45 – 18:45 After Work Corinna	19:00 – 20:30 Rotation Class Andi W.	19:15 – 20:15 Night Ride Ricardo	18:15 – 19:15 Intervall Marie		17:00 – 18:00 Mixed Class Marie
				Jeden letzten Freitag im Monat 19:30 – 20:45 FTP-Powertest		18:15 – 19:15 Einsteiger Jürgen

+++ NEWS +++
Kinderbetreuung
startet demnächst
wieder!

+++ WICHTIG +++
Bitte immer zu den gewünschten
Kursen aufgrund begrenzter
Plätze **VORAB EINBUCHEN**.
Vielen Dank!

+++ AUSBLICK +++
Demnächst hier
im Studio:
EGYM Smart Flex
Effizientes
Muskellängentraining
für eine verbesserte
Beweglichkeit.

Outdoor

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

18:30
Lauftreff
Christoph

+++ NEWS +++
Kinderbetreuung
startet demnächst
wieder!

+++ WICHTIG +++
Bitte immer zu den gewünschten
Kursen aufgrund begrenzter
Plätze **VORAB EINBUCHEN.**
Vielen Dank!

+++ AUSBLICK +++
Demnächst hier
im Studio:
EGYM Smart Flex
Effizientes
Muskellängentraining
für eine verbesserte
Beweglichkeit.