

**KURSRAUM 1**

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

**KURSRAUM 2**

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

**KURSRAUM 3**

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

**Outdoor**

	18:30 <b>Lauftreff</b> 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.