

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 Jürgen A.	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
18:00 – 19:00 Pump Andreas	17:45 – 18:45 Toning Workout Ilona	11:00 – 12:00 Dance Michi	16:45 – 17:45 Rückengym Beate	17:00 – 18:00 Zumba Fitness Christin	15:00 – 16:30 Cross Challenge Andreas	17:00 – 18:00 Body Combat Trainer im Wechsel
19:15 – 20:15 BBP Andrea/Babsi	19:00 – 19:45 Body Pump Express Corinna	16:45 – 17:45 Rückengym Larissa	18:00 – 19:00 Body Pump Patricia	19:30 – 20:30 Body Combat Patricia	16:45 – 17:45 Dance im Wechsel	18:45 – 19:45 Zumba Fitness Flo
20:30 – 21:30 Body Combat Seth	20:00 – 21:00 Dance Biggi	18:00 – 19:00 Cross Challenge Andreas	19:15 – 20:15 Zumba Fitness Flo		18:00 – 19:00 Strong Nation Christin	
	21:00 – 22:00 Step Middle Babsi	19:00 – 20:00 Step Middle Babsi				
	20:00 – 21:00 Body Pump Biggi	20:00 – 21:00 Body Pump Biggi				
	21:15 – 21:45 Bauch+ Biggi					
	Outdoor 18:00 Lauftreff Christoph					

+++ NEWS +++



Kinderbetreuung MiniMax
Montag, Dienstag und
Mittwoch 08.30 - 12.00 Uhr

+++ WICHTIG +++

Bitte immer zu
den gewünschten
Kursen Plätze
VORAB EINBUCHEN.

Wir möchten Euch
weiterhin ein gutes
Gefühl in unseren
Kursen geben,
deshalb halten wir
die Teilnehmerzahl
begrenzt.

Vielen Dank!

+++ NEU +++
EGYM Smart Flex
Effizientes
Muskellängentraining
für eine verbesserte
Beweglichkeit.

KURSRAUM 2

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	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
18:45 – 19:45 Yoga intensiv Claudia	18:00 – 19:00 Yoga intensiv Xavy	19:00 – 20:00 Yoga sensitiv Claudia	19:15 – 20:15 Yoga Flow Eva	17:00 – 18:00 Aroha Larissa		18:00 – 19:00 Yoga + Meditation Oliver
20:30 – 21:15 Fascial Stretch Betti		20:15 – 21:15 bodyART Janet		18:15 – 19:15 Rückengym Kornelia		
				19:30 – 20:30 bodyART Janet		

KURSRAUM 3

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.	11:00 – 12:00 BPM Betti	09:45 – 10:30 Get Fit Stephan J.
17:45 – 18:45 Grundlagen-ausdauer (GLA) Iris	10:30 – 11:30 Einsteiger Jutta	10:00 – 11:15 Ausdauer Betti	17:00 – 18:00 Einsteiger Stefan B.	09:00 – 10:00 All Terrain Stephan		10:45 – 11:45 Metabolic Stephan J.
19:00 – 20:00 All Terrain Jürgen	16:30 – 17:30 Sports Cross Manu	17:45 – 18:45 Metabolic Andi W.	18:15 – 19:15 After Work Ricardo	16:45 – 18:00 Grundlagen-ausdauer (GLA) im Wechsel		17:00 – 18:00 Mixed Class Marie
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	Ab 01. September 17:00 – 18:00 After Work Jutta		
				18:15 – 19:15 Intervall Marie		
				Jeden letzten Freitag im Monat 19:30 – 20:45 FTP-Powertest		