

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 Rücken-/ Faszienfit Ilona	09:45 – 10:45 Pilates Filiz	10:15 – 11:15 Body Pump Eva	10:45 – 11:45 Body Pump Marie	10:45 – 11:45 Step Choreo Andrea/Babsi
18:00 – 19:00 Pump Andreas	17:45 – 18:45 Toning Workout Ilona	11:00 – 12:00 Dance Michi	18:00 – 19:00 Body Pump Patricia	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	16:00 – 17:00 Body Pump Dieter	19:15 – 20:15 Zumba Fitness Flo	19:15 – 20:15 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	20:15 – 21:30 Kickbox Training Mika/Kimi		18:00 – 19:00 Strong Nation Christin	
	21:00 – 21:30 Bauch+ Biggi	19:00 – 20:00 Step Middle Babsi				
	Outdoor 18:00 Lauftreff Christoph	20:00 – 21:00 Body Pump Biggi				
		21:15 – 21:45 Bauch+ Biggi				



Kinderbetreuung MiniMax

Vormittags
Montag, Dienstag
und Mittwoch
08.30 – 12.00 Uhr

Samstag
09.00 – 12.30 Uhr

Nachmittags
Mittwoch 15.00 – 18.30 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!

Jetzt entdecken!
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 Dance Kids 4-7 Jahre Larissa	10:15 – 11:15 Rückengym Kornelia	09:45 – 10:45 Zumba Fitness Hanne	10:15 – 11:15 Yoga Olga	08:45 – 09:45 Pilates Hanne		10:00 – 11:00 PowerChi / 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	16:45 – 17:45 Rückengym Beate	10:00 – 11:00 bodyART Hanne	16:00 – 17:00 Yoga Luba	11:15 – 12:15 Rückengym Hanne
18:45 – 19:45 Yoga intensiv Claudia	18:00 – 19:00 Yoga intensiv Xavy	17:00 – 18:00 Pilates Larissa	18:00 – 19:00 BBP Corinna	17:00 – 18:00 Qi Gong Kornelia		18:00 – 19:00 Yoga + Meditation Oliver
20:30 – 21:15 Fascial Stretch Betti		19:00 – 20:00 Yoga sensitiv Claudia	19:15 – 20:15 Yoga Flow Eva	18:15 – 19:15 Rückengym Kornelia		
		20:15 – 21:15 deepWork meets bodyART Janet		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.	09:45 – 10:45 ab 01. Juni – 01. September Sommerpause GLA Manu	08:30 – 09:30 ab 01. Juni – 01. September Sommerpause Mixed Class Caro
	10:30 – 11:30 Einsteiger Jutta	10:00 – 11:15 ab 01. Juli – 01. September Sommerpause Ausdauer Betti		09:00 – 10:00 All Terrain Stephan	NEU 10:30 – 11:45 Mixed Class Betti	09:45 – 10:30 Get Fit Stephan J.
17:45 – 18:45 ab 01. Juni – 01. September Sommerpause Grundlagen- ausdauer (GLA) Iris	16:30 – 17:30 Sports Cross Manu	NEU 17:45 – 18:45 Metabolic Caro	17:00 – 18:00 Einsteiger Stefan B.	17:00 – 18:00 After Work Jutta		10:45 – 11:45 Metabolic Stephan J.
19:00 – 20:00 All Terrain Jürgen	17:45 – 18:45 After Work Corinna	19:00 – 20:30 Rotation Class Andi W.	18:15 – 19:15 After Work Ricardo	18:15 – 19:15 Intervall Marie		17:00 – 18:00 Mixed Class Marie
20:15 – 21:15 Fun Cycling Jürgen		1. Woche GLA 2. Woche Intervall 3. Woche Mountain 4. All Terrain	19:15 – 20:15 Night Ride Ricardo	Sondertermine siehe Aushänge 19:30 – 20:45 ab 01. Juni – 01. September Sommerpause FTP-Powertest Andy W		18:15 – 19:15 ab 01. Juni – 01. September Sommerpause Einsteiger Jürgen