

KURSPLAN // Raum 1

Folge uns auf:   

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
06:30 <i>Michl</i> HOT IRON® 2	06:30 <i>Eva</i> Yoga	06:30 <i>Oli</i> LESMILLS BODYPUMP	06:30 <i>Petra</i> LESMILLS RPM	06:30 <i>Oli</i> Functional Zirkel		
09:00 <i>Katja</i> BodyFit	08:30 <i>Meli</i> HathaYoga	07:45 <i>Julia</i> Mix Cycling	08:00 <i>Gabi</i> Yoga	08:00 <i>Claudia</i> RückenFit		
10:00 <i>Katja</i> 30m Stretch & Relax	09:30 <i>Meli</i> VitaFit	09:00 <i>Julia</i> Faszien Pilates	09:00 <i>Gabi</i> Pilates	09:00 <i>Susanne</i> BodyFit	09:30 <i>Steffi</i> 30m LESMILLS BODYPUMP	09:15 <i>Sabrina</i> Pilates
10:35 <i>Katja</i> Mix Cycling	10:30 <i>Meli</i> Dance Dance Dance	12:00 <i>Sophia</i> RückenFit	10:00 <i>Katja</i> RückenFit	10:00 <i>Steffi</i> LESMILLS BODYPUMP	10:05 <i>Steffi</i> 30m LESMILLS BODYATTACK	10:30 <i>Rudi</i> LESMILLS BODYPUMP
12:00 <i>Sabrina</i> RückenFit		13:00 <i>Sophia</i> 30m Stretch & Relax	11:00 <i>Katja</i> 30m Stretch & Relax	11:00 <i>Rudi</i> Mix Cycling	10:40 <i>Steffi</i> 30m LESMILLS CORE	11:30 <i>Rudi</i> 45m LESMILLS CORE
			11:30 <i>Katja</i> Yogilates	12:15 <i>Heidi</i> RückenFit		
17:00 <i>Oli</i> LESMILLS BODYPUMP	16:30 <i>Sabrina</i> Pilates	17:00 <i>Michl</i> HOT IRON® Mix	17:30 <i>Sebastian</i> 45m LESMILLS BODYPUMP	17:00 <i>Robert</i> HOT IRON® Cross		18:00 <i>Sebastian</i> LESMILLS BODYCOMBAT
18:00 <i>Oli</i> LESMILLS RPM	17:30 <i>Gitti</i> Mix Cycling	18:00 <i>Susanne</i> RückenFit	18:30 <i>Rebecca</i> Mix Cycling	18:00 <i>Robert</i> BODYART		19:00 <i>Sebastian</i> Fasziendehnen
19:00 <i>Sabrina</i> LESMILLS BODYATTACK	18:40 <i>Jessica</i> Step	19:00 <i>Rudi</i> LESMILLS BODYPUMP		19:00 <i>Katja</i> ZUMBA		
20:00 <i>Sabrina</i> LESMILLS CORE	19:45 <i>Jessica</i> Yoga	20:00 <i>Rudi</i> 45m LESMILLS CORE		20:10 <i>Katja</i> Pilates		

Gültig ab April 2023

- Falls nicht anders angegeben, beträgt die Kursdauer 55m.
- An Feiertagen finden die Kurse gemäß Aushang statt.
- Kurzfristige Änderungen werden über unsere App und Aushang bekannt gegeben.

KURSPLAN // Raum 2

Folge uns auf:   

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08:00 <i>Magdalena</i> 75m Yoga	11:00 <i>Gabi</i> BODYART	08:00 <i>Steffi</i> LESMILLS Mix		10:00 <i>Julia</i> Step Beginner		
				11:10 <i>Steffi</i> <small>LESMILLS</small> CORE		
19:00 <i>Jamie</i> BODYART	17:00 <i>Christoph</i> <small>OUT DOOR</small> Performance Camp	17:00 <i>Magdalena</i> Power Yoga	18:30 <i>Susanne</i> BodyFit			
	18:00 <i>Dani</i> <small>LESMILLS</small> BODYCOMBAT	18:05 <i>Magdalena</i> Balance Yoga	19:00 <i>Christoph</i> <small>OUT DOOR</small> Performance Camp			
	19:00 <i>Dani</i> 30m <small>LESMILLS</small> CORE		19:30 <i>Susanne</i> 75m Qi Gong			

Gültig ab April 2023

- Falls nicht anders angegeben, beträgt die Kursdauer 55m.
- An Feiertagen finden die Kurse gemäß Aushang statt.
- Kurzfristige Änderungen werden über unsere App und Aushang bekannt gegeben.