

KURSPLAN // Raum 1

Folge uns auf:   

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|--|--|---|---|---|--|--|
| 06:30 Dani T. HOT IRON® 2 | 06:30 Eva Yoga | 06:30 Oli LES MILLS BODYPUMP | 06:30 Petra LES MILLS RPM | 06:30 Oli Functional Zirkel | | |
| 09:00 Katja BodyFit | 08:30 Meli Hatha Yoga | 08:30 Steffi Les Mills Mix | 08:00 Gabi Yoga | 08:00 Claudia RückenFit | | |
| 10:00 Katja 30m Stretch & Relax | 09:30 Meli VitaFit | | 09:00 Gabi Pilates | 09:00 Susanne BodyFit | 09:30 Steffi 30m LES MILLS BODYPUMP | 09:15 Sabrina Pilates |
| 10:35 Katja Mix Cycling | 10:30 Meli Dance Dance Dance | 12:00 Sophia RückenFit | 10:00 Katja RückenFit | 10:00 Steffi LES MILLS BODYPUMP | 10:05 Steffi 30m LES MILLS BODYATTACK | 10:30 Rudi LES MILLS BODYPUMP |
| 12:00 Heidi RückenFit | | 13:00 Sophia 30m Stretch & Relax | 11:00 Katja 30m Stretch & Relax | 11:00 Rudi NEU Mix Cycling | 10:40 Steffi 30m LES MILLS CORE | 11:30 Rudi 45m LES MILLS CORE |
| | | | 11:30 Katja Yogilates | 12:15 Rudi RückenFit | | |
| | | | | | | |
| 17:00 Oli LES MILLS BODYPUMP | 16:30 Sabrina Pilates | 17:00 Dani T. HOT IRON® Mix | 17:30 Sebastian 45m LES MILLS BODYPUMP | 17:00 Robert HOT IRON® Cross | | |
| 18:00 Oli LES MILLS RPM | 17:30 Gitti NEU Mix Cycling | 18:00 Susanne RückenFit | 18:15 Rebecca NEU Mix Cycling | 18:00 Robert BODYART | | 19:00 Sebastian Fasziendehnen |
| 19:00 Sabrina LES MILLS BODYATTACK | 18:40 Jessica Step | 19:00 Rudi LES MILLS BODYPUMP | 19:30 Susanne 75m QiGong | 19:00 Katja ZUMBA | | |
| 20:00 Sabrina LES MILLS CORE | 19:45 Jessica Yoga | 20:00 Rudi 45m LES MILLS CORE | | 20:10 Katja Pilates | | |

Gültig ab 9. Oktober 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

08:00 Magdalena **75m**
Yoga

DIENSTAG

11:00 Gabi
BODYART

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

11:10 Steffi
LESMILLS
CORE

19:00 Jamie
BODYART

17:00 Christoph **OUT DOOR**
Performance Camp

17:00 Magdalena
Power Yoga

18:00 Dani
LESMILLS
BODYCOMBAT

18:05 Magdalena
Balance Yoga

18:30 Sebastian
BodyFit

19:00 Dani **30m**
LESMILLS
CORE

19:00 Christoph **OUT DOOR**
Performance Camp

19:30 Susanne **75m**
QiGong

Gültig ab 9. Oktober 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.