

Kursplan ab 09.01.2023

MONTAG 7.30 - 22.00	DIENSTAG 6.30 - 22.00	MITTWOCH 6.30 - 22.00	DONNERSTAG 6.30 - 22.00	FREITAG 7.30 - 22.00	SAMSTAG 7.30 - 20.00	SONNTAG 7.30 - 20.00
8.00 - 8.45 SPECIAL: EARLY MORNING RÜCKEN WORKOUT 6 Wochen Ab 23.01.23 im G5	9.00 - 9.45 SANFTES EINSTEIGER- TRAINING	9.00 - 9.45 RÜCKEN FITNESS	9.00 - 10.00 FASZIEN PILATES	9.00 - 10.00 SANFTES EINSTEIGER- TRAINING & STRETCH	9.15 - 10.15 IYENGAR YOGA	9.00 - 10.00 RÜCKEN FITNESS & RELAX
9.00 - 9.45 RÜCKEN FITNESS	10.00 - 11.00 BODYSTYLING & ZUMBA STYLE	10.00 - 11.00 SANFTES RÜCKENYOGA	10.15 - 11.15 BODYSTYLING & POWER BAUCH	9.00 - 9.45 QUEENAX 9.45 - 10.00 BAUCH	10.30 - 11.15 RÜCKEN FITNESS	9.30 - 10.30 CYCLING
10.00 - 11.00 PILATES	11.15 - 12.15 SPECIAL: CHOREO DANCE 4 Wochen Ab 10.01.23 im S3	10.15 - 11.15 H BOP WORKOUT MIT STEP (ohne Choreo)		9.15 - 10.15 H BOX WORKOUT	11.30 - 12.30 BODYSTYLING & POWER BAUCH	10.00 - 11.00 PUMP TRAINING
11.30 - 12.30 BODYSTYLING & POWER BAUCH		11.30 - 12.30 YOGAFIT		10.15 - 11.15 CYCLING		10.00 - 11.00 STYLINGBALL & BEACH BODY
			17.00 - 18.00 H SPECIAL: SWEAT CIRCUIT	10.30 - 11.30 BODYSTYLING & BEACH BODY		11.00 - 11.15 BAUCH
16.30 - 17.30 CYCLING	16.30 - 17.30 CYCLING	17.00 - 17.45 QUEENAX 17.45 - 18.00 BAUCH	4 Wochen Ab 12.01.23 im S3	11.30 - 12.15 SPECIAL: STRETCH & RELAX		11.15 - 12.00 H GANZKÖRPER TRAINING
16.45 - 17.45 RÜCKEN FITNESS	16.45 - 17.45 YOGAFIT	17.15 - 18.15 BODYSTYLING & POWER BAUCH	17.00 - 18.00 PILATES	4 Wochen Ab 13.01.23 im G5		11.15 - 12.15 BODYSTYLING & POWER BAUCH
17.45 - 18.45 H BOX WORKOUT	17.45 - 18.45 PUMP TRAINING	18.00 - 19.00 CYCLING	17.30 - 18.30 CYCLING			11.30 - 12.15 PILATES
18.00 - 19.00 BODYSTYLING & POWER BAUCH	18.00 - 19.00 RÜCKEN FITNESS	18.15 - 19.00 SH'BAM	17.30 - 18.30 CYCLING	16.30 - 17.30 CYCLING		12.15 - 13.00 SH'BAM
18.45 - 19.45 CYCLING	18.30 - 19.15 QUEENAX 19.15 - 19.30 BAUCH	18.45 - 19.45 H HIT-CHALLENGE MIT FUNCTIONAL STRETCH	18.15 - 19.15 BODYSTYLING & POWER BAUCH	17.00 - 17.45 H GANZKÖRPER- TRAINING		12.15 - 13.15 CYCLING
19.00 - 20.00 H SWEAT CIRCUIT	18.30 - 19.30 CYCLING	19.00 - 20.00 YOGAFIT	18.30 - 19.30 H SPECIAL: TOTAL BODY WORKOUT 4 Wochen Ab 12.01.23 im S3	17.45 - 18.30 SH'BAM		12.30 - 13.30 YOGAFIT
19.15 - 20.15 SANFTES RÜCKENYOGA	19.00 - 20.00 STYLING INTERVALL MIT STEP (ohne Choreo)	19.30 - 20.30 SPECIAL: EINSTEIGER CYCLING 4 Wochen Ab 18.01.23	19.15 - 20.00 RÜCKEN FITNESS	18.30 - 19.15 ZUMBA		12.30 - 13.30 BODYSTYLING & POWER BAUCH
	19.15 - 20.15 H SPECIAL: TOTAL BODY WORKOUT 4 Wochen Ab 17.01.23 im DS			18.00 - 19.00 PUMP TRAINING		13.45 - 14.30 SPECIAL: EINSTEIGER STEP 4 Wochen Ab 15.01.23 im S3
		INFO-SERVICE 0234 - 588 570 <i>Zeit für mich.</i>		18.00 - 19.00 YOGAFIT		
				19.15 - 20.30 SANFTES RÜCKENYOGA		
RACKET BEREICH	19.30 - 21.00 BADMINTON AKTIV	Anmeldung vorab an der Rezeption.	18.00 - 19.30 NEWCOMER BADMINTON	18.00 - 19.30 NEWCOMER BADMINTON	14.15 - 16.15 RACKET MIX BADMINTON + SQUASH	Die Racket Aktivitäten sind in der Club Card enthalten.

- H** HIGH INTENSIVE
- DANCE-STUDIO (DS)
- GYMNASTIK-STUDIO (GS)
- STUDIO 3 (S3)
- CYCLING-RAUM
- TRAININGS-FLÄCHE