

Kursplan für den Zeitraum 08.08.2022 bis 02.10.2022

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
9.00 - 9.45 RÜCKEN FITNESS	9.00 - 9.45 SANFTES EINSTEIGER- TRAINING	9.00 - 9.45 RÜCKEN FITNESS	9.00 - 10.00 FASZIEN PILATES	9.00 - 9.45 SANFTES EINSTEIGER- TRAINING	9.15 - 10.15 IYENGAR YOGA	9.00 - 9.55 RÜCKEN FITNESS & RELAX
10.00 - 11.00 PILATES	10.15 - 11.15 BODYSTYLING & ZUMBA STYLE	10.00 - 11.00 AYURVEDA RÜCKENYOGA	10.15 - 11.15 BODYSTYLING & POWER BAUCH	9.15 - 10.15 BOX WORKOUT	10.30 - 11.15 RÜCKEN FITNESS	9.30 - 10.30 CYCLING
11.30 - 12.30 BODYSTYLING & POWER BAUCH	11.15 - 12.00 SPECIAL: FLEXIBAR	10.15 - 11.15 BOP WORKOUT MIT STEP	10.15 - 11.00 DANCE MIX	9.00 - 9.45 QUEENAX 9.45 - 10.00 BAUCH	11.30 - 12.30 BODYSTYLING & POWER BAUCH	10.00 - 11.00 PUMP TRAINING
	6 WOCHEN Ab 23.08.22 im S3	11.30 - 12.30 YOGAFIT	11.15 - 12.15 SPECIAL: NATURAL MOVEMENT	10.15 - 11.15 CYCLING		10.00 - 11.00 STYLINGBALL & BEACH BODY
			8 WOCHEN Ab 11.08.22 im G5	10.30 - 11.30 BODYSTYLING & BEACH BODY		10.15 - 11.00 PILATES
16.30 - 17.30 SPECIAL: BODY WORKOUT MIT STEP						11.15 - 11.30 BAUCH
4 WOCHEN Ab 15.08.22 im S3						11.15 - 12.00 SH'BAM
16.30 - 17.30 CYCLING	16.30 - 17.30 CYCLING	17.00 - 18.00 BODYSTYLING & POWER BAUCH	16.30 - 17.30 CYCLING	16.30 - 17.30 CYCLING		11.15 - 12.15 STYLING INTERVALL MIT STEP
16.45 - 17.45 RÜCKEN FITNESS	16.45 - 17.45 YOGAFIT	18.00 - 18.45 SPECIAL: NEUROATHLETIK & CARDIO	17.00 - 18.00 PILATES	17.00 - 17.45 GANZKÖRPER- TRAINING		11.30 - 12.30 BODYSTYLING & POWER BAUCH
17.45 - 18.45 BOX WORKOUT	18.00 - 19.00 RÜCKEN FITNESS	4 WOCHEN Ab 07.09.22 Outdoor	18.15 - 19.15 BODYSTYLING & POWER BAUCH	17.45 - 18.30 SH'BAM		12.00 - 13.00 CYCLING
18.00 - 19.00 BODYSTYLING & POWER BAUCH	17.45 - 18.45 PUMP TRAINING	18.15 - 19.00 SH'BAM	18.30 - 19.30 CYCLING	18.30 - 19.15 ZUMBA		12.30 - 13.15 SPECIAL: AEROBIC
18.45 - 19.45 CYCLING	18.30 - 19.15 QUEENAX 19.15 - 19.30 BAUCH	18.15 - 19.15 HIT-CHALLENGE MIT FUNCTIONAL STRETCH	19.15 - 20.00 SPECIAL: RÜCKEN STARK & ENTSPANNT	18.15 - 19.15 PUMP TRAINING		6 WOCHEN Ab 21.08.22 im S3
19.00 - 20.00 SWEAT CIRCUIT HIIT	19.15 - 20.15 PILATES	18.15 - 19.15 CYCLING	8 WOCHEN Ab 11.08.22 im G5	18.15 - 19.15 YOGAFIT		12.45 - 13.45 YOGAFIT
19.15 - 20.00 SPECIAL: MOBILITY & FASZIEN	19.00 - 20.00 STYLING INTERVALL MIT STEP	19.30 - 20.30 YOGAFIT		19.30 - 20.45 AYURVEDA RÜCKENYOGA		13.30 - 14.30 BODYSTYLING & POWER BAUCH
6 WOCHEN Ab 15.08.22 im G5	INFO-SERVICE 0234 - 588 570	Zeit für mich.				
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.

- DANCE-STUDIO (DS)
- GYMNASTIK-STUDIO (GS)
- STUDIO 3 (S3)
- CYCLING-RAUM
- TRAININGS-FLÄCHE

E

E