

Kursplan für den Zeitraum 04.10.2022 bis 27.11.2022

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 - 10.00 SANFTES EINSTEIGER- TRAINING & STRETCH	9.15 - 10.15 IYENGAR YOGA	9.00 - 10.00 RÜCKEN FITNESS & RELAX
10.00 - 11.00 PILATES	10.15 - 11.15 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
11.30 - 12.30 BODYSTYLING & POWER BAUCH		10.15 - 11.15 H BOP WORKOUT MIT STEP		9.15 - 10.15 H BOX WORKOUT	11.15 - 12.15 H SPECIAL: SWEAT CIRCUIT	10.00 - 11.00 PUMP TRAINING
		11.30 - 12.30 YOGAFIT		10.15 - 11.15 CYCLING	4 WOCHEN Ab 08.10.22 im S3	10.00 - 11.00 STYLINGBALL & BEACH BODY
16.30 - 17.30 SPECIAL: ZUMBA DANCE				10.30 - 11.30 BODYSTYLING & BEACH BODY	11.30 - 12.30 BODYSTYLING & POWER BAUCH	10.15 - 11.00 SH'BAM
6 WOCHEN Ab 17.10.22 im DS						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		16.30 - 17.30 CYCLING		11.15 - 12.00 H GANZKÖRPER TRAINING
16.45 - 17.45 RÜCKEN FITNESS	16.45 - 17.45 YOGAFIT	17.00 - 18.00 BODYSTYLING & POWER BAUCH	17.00 - 18.00 PILATES	17.00 - 17.45 H GANZKÖRPER- TRAINING		11.15 - 12.15 BODYSTYLING & POWER BAUCH
17.45 - 18.45 H BOX WORKOUT	17.45 - 18.45 PUMP TRAINING	18.15 - 19.00 SH'BAM	17.30 - 18.30 CYCLING	17.45 - 18.30 SH'BAM		11.30 - 12.15 PILATES
18.00 - 19.00 BODYSTYLING & POWER BAUCH	18.00 - 19.00 RÜCKEN FITNESS	18.15 - 19.15 CYCLING	SPECIAL 18.00 UPPER BODY 18.30 LOWER BODY 19.00 BAUCH	18.30 - 19.15 ZUMBA		12.15 - 13.15 CYCLING
18.45 - 19.45 CYCLING	18.30 - 19.15 QUEENAX 19.15 - 19.30 BAUCH	18.30 - 19.30 H HIT-CHALLENGE MIT FUNCTIONAL STRETCH	8 WOCHEN Ab 06.10.22 im S3	18.00 - 19.00 PUMP TRAINING		12.30 - 13.30 YOGAFIT
19.00 - 20.00 H SWEAT CIRCUIT	18.30 - 19.30 CYCLING	19.00 - 20.00 YOGAFIT	18.15 - 19.15 BODYSTYLING & POWER BAUCH	18.00 - 19.00 YOGAFIT		12.30 - 13.30 BODYSTYLING & POWER BAUCH
19.15 - 20.15 MOBILITY & FASZIEN	19.00 - 20.00 STYLING INTERVALL MIT STEP		19.15 - 20.00 RÜCKEN FITNESS	19.15 - 20.30 SANFTES RÜCKENYOGA		13.45 - 14.30 SPECIAL: AEROBIC
	19.15 - 20.15 SPECIAL: DETOX YOGA					6 WOCHEN Ab 23.10.22 im S3
	6 WOCHEN Ab 18.10.22 im GS	INFO-SERVICE 0234 - 588 570 <i>Zeit für mich.</i>				
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