

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08:45 – 09:45 Uhr LES MILLS® BODYPUMP Studio 2	08:00 – 08:55 UHR CYCLE C-Raum	08:15 – 09:15 Uhr LES MILLS® BODYPUMP Studio 2	08:30 – 09:25 Uhr PILATES Studio 1	07:00 – 08:00 Uhr CYCLE C-Raum	08:15 – 09:15 Uhr LES MILLS® BODYPUMP Studio 2	10:15 – 10:30 Uhr CYCLE EINWEISUNG EINSTEIGER C-Raum
09:00 – 09:25 Uhr BAUCH, BEINE, PO XPRESS Studio 1	08:30 – 08:55 UHR STEP EASY Studio 2 NEU	09:30 – 10:25 Uhr SYNRGY Fläche	08:30 – 09:25 Uhr JUMPING Studio 2	08:30 – 09:25 Uhr STEP FATBURNER Studio 2	09:20 – 09:50 Uhr LES MILLS® CORE Studio 1 NEU	10:30 – 11:30 Uhr SPECIAL Siehe Aushang
09:30 – 09:55 Uhr WIRBELSÄULEN XPRESS Studio 1	09:00 – 10:00 Uhr LANGHANTELTRAINING Studio 2 !	09:30 – 10:25 Uhr WIRBELSÄULE Studio 1	09:30 – 10:25 Uhr WIRBELSÄULE Studio 1	09:00 – 10:10 Uhr YOGA Studio 1	09:55 – 10:55 Uhr LES MILLS® BODYBALANCE Studio 1 !	10:30 – 11:30 Uhr CYCLE C-Raum
10:00 – 10:30 Uhr STRETCH & RELAX Studio 1	10:00 – 11:00 Uhr ZUMBA® GOLD Studio 2 !	09:30 – 10:30 Uhr ZUMBA® Studio 2 !	10:30 – 11:00 Uhr STRETCH & RELAX Studio 1	09:30 – 10:30 Uhr LES MILLS® BODYPUMP Studio 2	10:00 – 10:55 Uhr SYNRGY Fläche	11:00 – 11:55 Uhr SYNRGY Fläche
10:00 – 11:00 Uhr CYCLE C-Raum	10:35 – 12:00 Uhr YOGA Studio 1	10:35 – 11:35 Uhr FASZIEN, STRETCH & RELAX Studio 1	10:45 – 11:30 Uhr AQUA Pool	10:20 – 11:20 Uhr GESUNDHEITSKURS Studio 1	11:00 – 11:30 Uhr STRETCH & RELAX Studio 1	11:00 – 11:45 Uhr AQUA Pool
10:45 – 11:45 Uhr YOGA Studio 1		10:45 – 11:30 Uhr AQUA Pool		10:40 – 11:25 Uhr AQUA Pool	11:45 – 12:45 Uhr JUMPING Studio 2	11:30 – 12:30 Uhr LES MILLS BODYPUMP Studio 2
10:45 – 11:30 Uhr AQUA Pool						12:00 – 12:30 Uhr STRETCH & RELAX Studio 1
11:50 – 12:20 Uhr MEDITATION Studio 1						12:40 – 13:10 Uhr LES MILLS® CORE Studio 2
17:15 – 18:10 Uhr BODYBALANCE Studio 1	17:00 – 17:45 Uhr AQUA Pool	17:15 – 18:00 Uhr AQUA Pool	17:00 – 18:30 Uhr YOGA Studio 1	16:00 – 16:50 Uhr JUMPING Studio 2	16:30 – 17:30 Uhr PILATES Studio 1 !	13:15 – 14:15 Uhr LES MILLS® BODYCOMBAT Studio 2
17:15 – 18:00 Uhr TABATA Studio 2	18:00 – 19:00 Uhr LES MILLS® BODYPUMP Studio 2	17:20 – 18:20 Uhr JUMPING Studio 2	17:15 – 18:30 Uhr PILATES Studio 2	16:30 – 18:00 Uhr YOGA INTENSE Studio 1	17:45 – 18:30 Uhr AQUA Pool NEU	14:30 – 15:30 Uhr BODYBALANCE FLEXIBILITY Studio 2 NEU
17:30 – 19:00 UHR CYCLE C-Raum	18:00 – 18:25 Uhr TABATA Studio 1	17:30 – 18:25 Uhr HIIT THE BEAT Studio 1	18:00 – 19:00 Uhr CYCLE C-Raum	18:00 – 19:00 Uhr LES MILLS® BODYATTACK Studio 2		
18:00 – 18:55 UHR ZUMBA® Studio 2	18:30 – 19:30 Uhr CYCLE C-Raum	18:00 – 18:55 Uhr SCHWIMMTECHNIK Pool	18:35 – 19:05 Uhr LES MILLS® GRIT Studio 2	18:00 – 18:45 Uhr AQUA Pool		
18:15 – 19:45 UHR YOGA INTENSE Studio 1	18:30 – 18:55 Uhr BAUCH & RÜCKEN Studio 1	18:00 – 19:00 Uhr CYCLE EINSTEIGER + EINWEISUNG C-Raum	19:00 – 20:00 Uhr SYNRGY Fläche	18:05 – 19:00 Uhr CYCLE C-Raum		
18:30 – 19:15 UHR AQUA Pool	19:00 – 19:55 Uhr FASZIENTRAINING Studio 1	18:30 – 19:30 Uhr RÜCKEN-YOGA Studio 1 NEU	19:15 – 19:45 Uhr LES MILLS CORE Studio 2	18:15 – 19:15 Uhr JAMFYA® Studio 1		
19:00 – 20:00 UHR LES MILLS® BODYPUMP Studio 2	19:10 – 19:40 Uhr LES MILLS® GRIT Studio 2	18:30 – 19:30 Uhr LES MILLS® BODYPUMP Studio 2	19:15 – 20:00 Uhr LES MILLS® BODYBALANCE Studio 1			
	19:50 – 20:50 Uhr LES MILLS® BODYCOMBAT Studio 2	19:00 – 20:00 Uhr CYCLE C-Raum	19:50 – 20:50 Uhr LES MILLS® BODYCOMBAT Studio 2			
		19:35 – 20:35 Uhr STEP 2 Studio 1	20:05 – 20:35 Uhr STRETCH & RELAX Studio 1			

- Kräftigungskurse
- Cardiokurse
- Aquakurse
- Entspannungskurse
- Special
- ! Neue Uhrzeit / Neuer Kurs