

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

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