

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08:30 – 09:25 Uhr <b>LES MILLS® BODYPUMP</b> Studio 2	08:15 – 09:15 Uhr <b>CYCLING</b> C-Raum	08:30 – 09:15 Uhr <b>JUMPING FITNESS</b> Studio 2	08:30 – 09:25 Uhr <b>PILATES</b> Studio 1	07:00 – 08:00 Uhr <b>CYCLING</b> C-Raum	08:20 – 09:20 Uhr <b>LES MILLS® BODYPUMP</b> Studio 2	10:15 – 10:30 Uhr <b>CYCLING EINWEISUNG EINSTEIGER</b> C-Raum
09:00 – 09:45 Uhr <b>BAUCH, BEINE, PO</b> Studio 1	08:30 – 08:55 Uhr <b>STEP EASY</b> Studio 2	08:30 – 09:15 Uhr <b>PILATES</b> Studio 1	08:30 – 09:15 Uhr <b>SYNRGY</b> Fläche	08:15 – 09:15 Uhr <b>SCHWIMMTECHNIK</b> Pool	09:25 – 09:55 Uhr <b>LES MILLS® CORE</b> Studio 2	10:30 – 11:30 Uhr <b>CYCLING</b> C-Raum
09:30 – 10:00 Uhr <b>LES MILLS® CORE</b> Studio 2	08:30 – 08:55 Uhr <b>TABATA</b> Studio 1	09:30 – 10:15 Uhr <b>LES MILLS® DANCE</b> Studio 2	09:30 – 10:25 Uhr <b>WIRBELSÄULE</b> Studio 1	08:15 – 09:15 Uhr <b>STEP FATBURNER</b> Studio 2	10:00 – 11:00 Uhr <b>SYNRGY</b> Fläche	10:30 – 11:25 Uhr <b>SPECIAL</b> Siehe Aushang
09:50 – 10:30 Uhr <b>STRETCH &amp; RELAX</b> Studio 1	09:00 – 09:25 Uhr <b>BEST AGE</b> Studio 1	09:30 – 10:30 Uhr <b>POWER WIRBELSÄULE</b> Studio 1	10:30 – 11:00 Uhr <b>STRETCH &amp; RELAX</b> Studio 1	08:45 – 09:55 Uhr <b>YOGA</b> Studio 1	10:05 – 11:00 Uhr <b>LES MILLS® BODYBALANCE</b> Studio 1	11:00 – 11:45 Uhr <b>AQUA</b> Pool
10:00 – 11:00 Uhr <b>CYCLING</b> C-Raum	09:00 – 09:55 Uhr <b>LANGHANTELTRAINING</b> Studio 2	10:35 – 11:20 Uhr <b>FASZIENTRAINING</b> Studio 1	10:45 – 11:30 Uhr <b>AQUA</b> Pool	09:30 – 10:30 Uhr <b>LES MILLS® BODYPUMP</b> Studio 2	11:00 – 12:00 Uhr <b>JUMPING FITNESS</b> Studio 2	11:00 – 12:00 Uhr <b>SYNRGY</b> Fläche
10:45 – 11:30 Uhr <b>AQUA</b> Pool	09:30 – 11:00 Uhr <b>YOGA</b> Studio 1	10:45 – 11:30 Uhr <b>AQUA</b> Pool	11:00 – 12:00 Uhr <b>ZUMBA®</b> Studio 2	10:00 – 11:00 Uhr <b>GESUNDHEITSKURS</b> Studio 1		11:30 – 12:30 Uhr <b>LES MILLS® BODYPUMP</b> Studio 2
10:45 – 12:00 Uhr <b>YOGA</b> Studio 1	10:00 – 11:00 Uhr <b>ZUMBA® GOLD</b> Studio 2			10:40 – 11:25 Uhr <b>AQUA</b> Pool		12:35 – 13:35 Uhr <b>LES MILLS® BODYBALANCE</b> Studio 1
12:05 – 12:35 Uhr <b>MEDITATION</b> Studio 1	11:05 – 12:05 Uhr <b>LES MILLS® BODYBALANCE</b> Studio 1					12:40 – 13:10 Uhr <b>LES MILLS® CORE</b> Studio 2
17:00 – 17:45 Uhr <b>JUMPING FITNESS</b> Studio 2	17:00 – 17:45 Uhr <b>AQUA</b> Pool	17:15 – 18:00 Uhr <b>AQUA TABATA</b> Pool	16:50 – 17:50 Uhr <b>MINDFUL CYCLING</b> C-Raum	16:30 – 17:15 Uhr <b>SCHWIMMTECHNIK für ANFÄNGER</b> Pool		13:15 – 14:15 Uhr <b>LES MILLS® BODYCOMBAT</b> Studio 2
17:15 – 18:10 Uhr <b>LES MILLS® BODYBALANCE</b> Studio 1	17:00 – 17:55 Uhr <b>JAMFYA®</b> Studio 2	17:20 – 18:20 Uhr <b>JUMPING FITNESS</b> Studio 2	17:00 – 18:30 Uhr <b>YOGA</b> Studio 1	16:30 – 18:00 Uhr <b>YOGA INTENSE</b> Studio 1		
17:30 – 17:55 Uhr <b>CYCLING EINSTEIGER</b> C-Raum	17:00 – 17:50 Uhr <b>STEP 1</b> Studio 1	17:30 – 18:25 Uhr <b>PILATES</b> Studio 1	17:15 – 18:30 Uhr <b>PILATES</b> Studio 2	17:00 – 18:00 Uhr <b>IRON FIT</b> Studio 2		
18:00 – 19:00 Uhr <b>CYCLING</b> C-Raum	17:15 – 18:15 Uhr <b>CYCLING</b> C-Raum	18:00 – 18:55 Uhr <b>CYCLING EINSTEIGER + EINWEISUNG</b> C-Raum	18:00 – 19:00 Uhr <b>CYCLING</b> C-Raum	17:30 – 18:15 Uhr <b>AQUA</b> Pool		
18:00 – 18:45 Uhr <b>LES MILLS® DANCE</b> Studio 2	18:00 – 19:00 Uhr <b>LES MILLS® BODYPUMP</b> Studio 2	18:00 – 18:55 Uhr <b>SCHWIMMTECHNIK</b> Pool	18:35 – 19:05 Uhr <b>LES MILLS® GRIT</b> Studio 2	18:00 – 19:00 Uhr <b>LES MILLS® BODYATTACK</b> Studio 2		Kräftigungskurse
18:15 – 19:45 Uhr <b>YOGA INTENSE</b> Studio 1	18:00 – 19:00 Uhr <b>SYNRGY</b> Fläche	18:30 – 19:25 Uhr <b>BAUCH, BEINE, PO</b> Studio 1	19:00 – 20:00 Uhr <b>SYNRGY</b> Fläche	18:05 – 19:00 Uhr <b>CYCLING</b> C-Raum		Cardiokurse
18:30 – 19:15 Uhr <b>AQUA</b> Pool	18:00 – 18:25 Uhr <b>TABATA</b> Studio 1	18:30 – 19:30 Uhr <b>LES MILLS® BODYPUMP</b> Studio 2	19:15 – 19:45 Uhr <b>LES MILLS® CORE</b> Studio 2	18:30 – 19:30 Uhr <b>JAMFYA®</b> Studio 1		Aquakurse
19:00 – 20:00 Uhr <b>LES MILLS® BODYPUMP</b> Studio 2	18:30 – 18:55 Uhr <b>BAUCH &amp; RÜCKEN</b> Studio 1	19:00 – 20:00 Uhr <b>CYCLING</b> C-Raum	19:50 – 20:50 Uhr <b>LES MILLS® BODYCOMBAT</b> Studio 2			Entspannungskurse
	18:30 – 19:30 Uhr <b>CYCLING</b> C-Raum	19:30 – 20:30 Uhr <b>STEP 1,5</b> Studio 1	20:05 – 20:35 Uhr <b>STRETCH &amp; RELAX</b> Studio 1			Special
	19:00 – 19:55 Uhr <b>MOBILITY &amp; FASZIENTRAINING</b> Studio 1	19:35 – 20:35 Uhr <b>LES MILLS® BODYATTACK</b> Studio 2				Neue Uhrzeit / Neuer Kurs
	19:10 – 19:40 Uhr <b>LES MILLS® GRIT</b> Studio 2					
	19:50 – 20:50 Uhr <b>LES MILLS® BODYCOMBAT</b> Studio 2					