

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

Kräftigungskurse
Cardiokurse
Aquakurse
Entspannungskurse
Special
Neue Uhrzeit / Neuer Kurs