HYGIA

Studio: Varrentrappstraße

Gültig ab: 01.11.2026

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08:00 – 08:55 Uhr GESUNDHEITSKURS Studio 1	07:00 – 08:00 Uhr CYCLING C-Raum	08:00 – 09:00 Uhr Walking Outdoor	08:30 – 09:15 Uhr SYNRGY Fläche	07:00 – 08:00 Uhr CYCLING C-Raum	09:00 – 10:00 Uhr LES MILLS® BODYPUMP Studio 2	10:00 – 11:00 Uhr SPECIAL Siehe Aushang
08:30 – 09:25 Uhr LES MILLS® BODYPUMP HEAVY Studio 2	08:15 – 09:15 Uhr CYCLING C-Raum	08:15 – 09:00 Uhr JUMPING Studio 2	08:30 – 09:25 Uhr PILATES Studio 1	08:15 – 09:15 Uhr STEP FATBURNER Studio 2	10:05 – 11:00 Uhr LES MILLS® BODYBALANCE Studio 1	10:15 – 10:30 Uhr CYCLING EINWEISUNG EINSTEIGER C-Raum
09:00 – 09:45 Uhr BAUCH, BEINE, PO Studio 1	08:30 – 09:15 Uhr JUMPING Studio 2	08:30 – 09:25 Uhr PILATES Studio 1	09:30 – 10:15 Uhr LES MILLS® SHAPES Studio 2	08:45 – 09:55 Uhr YOGA Studio 1	11:05 – 12:00 Uhr JUMPING Studio 2	10:30 – 11:30 Uhr CYCLING C-Raum
09:30 – 10:15 Uhr LES MILLS® SHAPES Studio 2	08:45 – 09:25 Uhr BEST AGE Studio 1	09:30 – 10:30 Uhr POWER WIRBELSÄULE Studio 1	09:30 – 10:25 Uhr WIRBELSÄULE Studio 1	09:30 – 10:30 Uhr LES MILLS® BODYPUMP HEAVY Studio 2	11:05 – 11:50 Uhr LES MILLS® PILATES Studio 1	10:00 – 10:45 Uhr AQUA Pool
09:50 – 10:30 Uhr STRETCH & RELAX Studio 1	09:30 – 10:30 Uhr LANGHANTELTRAINING Studio 2	10:35 – 11:20 Uhr FASZIENTRAINING Studio 1	10:30 – 11:30 Uhr LES MILLS® BODYPUMP HEAVY Studio 2	10:00 – 11:00 Uhr GESUNDHEITSKURS Studio 1	11:15 – 12:00 Uhr AQUA Pool	11:00 – 11:45 Uhr AQUA Pool
10:00 – 11:00 Uhr CYCLING C-Raum	09:30 – 11:00 Uhr YOGA Studio 1	10:00 – 10:45 Uhr AQUA Pool	10:30 – 10:55 Uhr STRETCH & RELAX Studio 1	10:40 – 11:25 Uhr AQUA Pool		11:00 – 12:00 Uhr SYNRGY Fläche
10:40 – 12:10 Uhr YOGA Studio 1	10:30 – 11:30 Uhr ZUMBA® Studio 2		10:45 – 11:30 Uhr AQUA Pool			11:30 – 12:30 Uhr LES MILLS® BODYPUMP Studio 2
10:45 – 11:30 Uhr AQUA Pool	11:05 – 12:00 Uhr LES MILLS® BODYBALANCE Studio 1		11:00 – 12:00 Uhr ZUMBA® Studio 1			11:35 – 12:20 Uhr LES MILLS® SHAPES Studio 1
17:00 – 17:50 Uhr JUMPING Studio 2	15:50 – 16:55 Uhr LES MILLS® BODYPUMP Studio 2	17:00 – 17:45 Uhr LES MILLS® SHAPES Studio 1	17:00 – 17:50 Uhr MINDFUL CYCLING C-Raum	NEU 16:00 – 16:45 Uhr SCHWIMMTECHNIK Pool		12:35 – 13:30 Uhr LES MILLS® BODYBALANCE Studio 1
17:15 – 18:10 Uhr LES MILLS® BODYBALANCE Studio 1	16:00 – 16:50 Uhr WIRBELSÄULE Studio 1	17:15 – 18:00 Uhr JUMPING Studio 2	17:00 – 17:45 Uhr LES MILLS® SHAPES Studio 1	16:30 – 18:00 Uhr YOGA INTENSE Studio 1		12:45 – 13:15 Uhr LES MILLS® CORE Studio 2
18:00 – 18:50 Uhr LES MILLS® DANCE Studio 2	17:00 – 17:45 Uhr AQUA Pool	17:15 – 18:00 Uhr AQUA TABATA Pool	NEU 17:50 – 18:40 Uhr LES MILLS® BODYPUMP HEAVY Studio 2	17:00 – 18:00 Uhr IRON FIT Studio 2		13:30 – 14:30 Uhr LES MILLS® BODYCOMBAT Studio 2
18:15 – 19:45 Uhr YOGA INTENSE Studio 1	17:00 – 17:50 Uhr STEP Studio 1	18:00 – 18:55 Uhr SCHWIMMTECHNIK Pool	18:00 – 19:00 Uhr ZUMBA® Studio 1	18:00 – 18:45 Uhr HYBRID WORKOUT Fläche		
18:30 – 19:15 Uhr AQUA Pool	17:00 – 17:55 Uhr JAMFYA® Studio 2	18:00 – 18:55 Uhr CYCLING EINWEISUNG EINSTEIGER C-Raum	NEU 18:45 – 19:15 Uhr LES MILLS® GRIT Studio 2	18:05 – 19:00 Uhr CYCLING C-Raum		**Kräftigungskurse**
18:15 – 18:30 Uhr CYCLING EINWEISUNG C-Raum	18:00 – 18:25 Uhr TABATA Studio 1	18:05 – 18:25 Uhr LES MILLS® BODYPUMP TECHNIK Studio 2	18:00 – 19:00 Uhr CYCLING C-Raum	18:30 – 19:30 Uhr JAMFYA® Studio 1		**Cardiokurse**
18:30 – 19:30 Uhr CYCLING C-Raum	18:00 – 19:00 Uhr LES MILLS® BODYPUMP HEAVY Studio 2	18:15 – 19:30 Uhr PILATES Studio 1	18:15 – 19:00 Uhr AQUA Pool			**Aquakurse**
19:00 – 20:00 Uhr LES MILLS® BODYPUMP Studio 2	18:30 – 18:55 Uhr BAUCH & RÜCKEN Studio 1	18:30 – 19:30 Uhr LES MILLS® BODYPUMP Studio 2	19:00 – 19:45 Uhr FASZIEN FLOW Studio 1			**Entspannungskurse**
	18:30 – 19:30 Uhr CYCLING C-Raum	19:00 – 20:00 Uhr CYCLING C-Raum	19:00 – 20:00 Uhr SYNRGY Fläche			**Special**
	19:00 – 19:55 Uhr MOBILITY & FASZIENTRAINING Studio 1	19:35 – 20:20 Uhr HIIT Studio 2	NEU 19:20 – 19:50 Uhr LES MILLS® CORE Studio 2			**Neue Uhrzeit / Neuer Kurs**
	19:10 – 19:40 Uhr LES MILLS® GRIT Studio 2		NEU 19:55 – 20:55 Uhr LES MILLS® BODYCOMBAT Studio 2			
	19:50 – 20:50 Uhr LES MILLS® BODYCOMBAT Studio 2					