

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08:45 – 09:45 Uhr LES MILLS BODYPUMP Studio 2	08:00 – 09:30 UHR QI GONG Studio 1	08:15 – 09:15 Uhr LES MILLS BODYPUMP Studio 2	08:30 – 09:25 Uhr PILATES Studio 2	07:00 – 08:00 Uhr CYCLE C-Raum		10:30 – 11:30 Uhr SPECIAL Siehe Aushang
09:00 – 09:45 Uhr AQUA Pool	08:15 – 09:15 UHR CYCLE C-Raum	09:30 – 10:25 Uhr WIRBELSÄULE Studio 1	08:30 – 09:30 Uhr JUMPING Studio 1	08:30 – 09:25 Uhr STEP FATBURNER Studio 2		10:30 – 11:30 Uhr CYCLE C-Raum
09:00 – 09:25 Uhr BAUCH, BEINE, PO XPRESS Studio 1	09:45 – 10:15 Uhr BEST AGE Studio 1			09:00 – 10:10 Uhr YOGA Studio 1	10:00 – 10:55 Uhr SYNRGY Fläche	11:00 – 11:55 Uhr SYNRGY Fläche
09:30 – 09:55 Uhr WIRBELSÄULEN XPRESS Studio 1	10:30 – 11:55 Uhr YOGA Studio 1	10:30 – 11:25 Uhr BODY & MIND Studio 1	09:40 – 10:30 Uhr GESUNDHEITSKURS Studio 1	09:30 – 10:30 Uhr LES MILLS BODYPUMP Studio 2	11:00 – 11:30 Uhr STRETCH & RELAX Studio 1	11:00 – 11:45 Uhr AQUA Pool
10:00 – 10:30 Uhr STRETCH & RELAX Studio 1	11:00 – 11:55 Uhr ZUMBA GOLD Studio 2	10:30 – 11:25 Uhr ZUMBA Studio 2		10:30 – 11:00 Uhr MEDITATION Studio 1	11:45 – 12:45 Uhr JUMPING Studio 1	11:30 – 12:30 Uhr LES MILLS BODYPUMP Studio 2
10:00 – 11:00 Uhr YOGA Studio 2		10:45 – 11:30 Uhr AQUA Pool	10:45 – 11:30 Uhr AQUA Pool	10:35 – 11:35 Uhr LES MILLS BODYBALANCE Studio 2		12:40 – 13:10 Uhr LES MILLS CORE Studio 2
10:45 – 11:30 Uhr AQUA Pool				10:40 – 11:25 Uhr AQUA Pool		13:15 – 14:15 Uhr LES MILLS BODYCOMBAT Studio 2
17:15 – 18:10 Uhr PILATES Studio 1	17:00 – 17:45 Uhr AQUA Pool	17:15 – 18:00 Uhr AQUA Pool		16:30 – 18:00 Uhr YOGA INTENSE Studio 1		16:00 – 17:00 Uhr LES MILLS BODYATTACK Studio 2
17:30 – 17:55 Uhr TABATA Studio 2		17:20 – 18:20 Uhr JUMPING Studio 1	17:00 – 18:30 Uhr YOGA Studio 1	17:00 – 18:00 Uhr HOT IRON Studio 2		
		17:30 – 18:25 Uhr BODYSTYLING Studio 2	17:30 – 18:15 Uhr AQUA Pool			
17:30 – 18:30 UHR CYCLE C-Raum	18:00 – 19:00 Uhr LES MILLS BODYPUMP Studio 2	18:00 – 18:55 Uhr SCHWIMMTECHNIK Pool	17:20 – 18:30 Uhr PILATES Studio 2	18:00 – 19:00 Uhr LES MILLS BODYATTACK Studio 2		
18:00 – 18:25 UHR BAUCH, BEINE, PO XPRESS Studio 2	18:00 – 18:55 Uhr TABATA Studio 1	18:00 – 19:00 Uhr CYCLE EINSTEIGER C-Raum	18:00 – 19:00 Uhr CYCLE C-Raum	18:00 – 18:45 Uhr AQUA Pool		
18:15 – 19:45 UHR YOGA INTENSE Studio 1	18:30 – 19:30 Uhr CYCLE C-Raum		18:35 – 19:05 Uhr LES MILLS GRIT Studio 2	18:05 – 19:00 Uhr CYCLE C-Raum		
18:30 – 18:55 UHR BAUCH UND RÜCKEN Studio 2	19:00 – 19:55 Uhr FASZIEN TRAINING Studio 1	18:30 – 19:00 Uhr LES MILLS CORE Studio 2	19:00 – 20:00 Uhr SYNRGY Fläche	18:30 – 19:30 Uhr JAMFYA Studio 1		
18:30 – 19:15 UHR AQUA Pool	19:05 – 19:35 Uhr LES MILLS GRIT Studio 2	18:30 – 19:30 Uhr YOGA Studio 1				
18:30 – 19:30 UHR CYCLE C-Raum	19:40 – 20:40 Uhr LES MILLS BODYCOMBAT Studio 2	19:00 – 20:00 Uhr CYCLE C-Raum	19:15 – 19:45 Uhr LES MILLS CORE Studio 2			
19:00 – 20:00 UHR LES MILLS BODYPUMP Studio 2		19:35 – 20:35 Uhr STEP 2 Studio 1	19:15 – 20:00 Uhr LES MILLS BODYBALANCE Studio 1			
19:30 – 20:30 UHR FUNCTIONAL Functional Area		19:05 – 20:05 Uhr LES MILLS BODYPUMP Studio 2	19:50 – 20:50 Uhr LES MILLS BODYCOMBAT Studio 2			
20:00 – 21:00 UHR JUMPING Studio 1		20:15 – 21:15 Uhr LES MILLS BODYBALANCE Studio 2	20:00 – 20:30 Uhr STRETCH & RELAX Studio 1			

- Kräftigungskurse
- Cardiokurse
- Aquakurse
- Entspannungskurse
- Best Age Kurse
- Yoga Intense
- Jumping
- Special