

MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG		
KURSRAUM	YOGA	CYCLING	KURSRAUM	YOGA	CYCLING	KURSRAUM	YOGA	CYCLING	KURSRAUM	YOGA	CYCLING
8.15-9.15 BODYPUMP	10.00-11.30 VINYASA LEVEL 1	7.00-8.00 CYCLING BASIS	9.30-10.30 BODYWORKOUT	9.15-10.15 GENTLEVINYASA O.L.		7.30-8.15 BODYPUMP	9.15-10.30 MEDICALYOGA O.L.	7.00-8.00 CYCLING BASIS	9.30-10.30 BODYWORKOUT		
9.20-10.05 COREWORKOUT				10.30-11.45 YINYOGA O.L.					10.35-11.35 MOBILITY&FASZIEN		
18.00-19.00 SECRETBOXING SUPERPUNCH 19.10-20.10 BODYPUMP	18.00-19.15 BASICS LEVEL 0	18.00-19.00 CYCLING BASIS 19.10-20.10 CYCLING BASIS	18.15-18.45 COREWORKOUT	18.30-20.00 HATHAMEETS LEVEL 1	20.00-21.00 CYCLING BASIS	18.00-19.00 BODYPUMP	16.30-18.00 PHYSIOMEETS LEVEL 2	19.10-20.10 CYCLING BASIS	15.15-16.15 LADYFIT	18.00-19.30 HATHA LEVEL 1	18.00-19.15 CYCLING BASIS/HART
			18.50-19.50 BODYPUMP	20.15-21.15 PILATES		19.05-20.05 BODYCOMBAT	18.15-19.45 VINYASA O.L.		18.00-18.30 COREWORKOUT		
			19.55-20.55 BODYBALANCE				20.00-21.15 VINYASA LEVEL 2		18.35-19.35 BODYPUMP	19.45-21.00 YINYOGA LEVEL 1	

Kursplan gültig ab dem 01.06.2025

FREITAG			SAMSTAG			SONNTAG			WEITERE INFORMATIONEN		
KURSRAUM	YOGA	CYCLING	KURSRAUM	YOGA	CYCLING	KURSRAUM	YOGA	CYCLING			
9.30-10.30 BODYPUMP	7.00-8.00 VINYASA / LEVEL 1		9.50-10.20 COREWORKOUT	9.15-10.45 BACKCARE / O.L	12.00-13.00 CYCLING BASIS	10.15-11.15 BODYCOMBAT	10.15-11.45 VINYASA / O.L O.L. mit Vorkenntnissen	11.30-12.30 CYCLING BASIS/HART	Nach Beendigung der Warm-Up Phase ist kein Einlass in die Kurse mehr möglich.		
10.35-11.35 BODYBALANCE	11.00-12.15 VINYASA / LEVEL 1		10.30-11.30 BODYPUMP	10.50-12.20 GENTLEVINYASA LEVEL 1		11.20-12.20 BODYPUMP			Wir empfehlen, bei jedem Kurs ein Handtuch und ausreichend Getränke mitbringen.		
						12.30-13.30 BODYBALANCE			BITTE BEACHTEN: Kursangebot an Feiertagen laut Aushang.		
17.30-18.30 HIIT	16.00-17.30 HATHA / LEVEL 1			15.40-16.40 PILATES			17.45-19.15 VINYASA LEVEL 1				
18.35-19.35 BODYPUMP											