

07:00-08:00 Uhr

EARLY BIRD PILATES

Raum 1Elena

09:15-10:15 Uhr

BODY MIX

Raum 1Desiree

09:15-10:15 Uhr

WIRBEL-SÄULENGYM 1

Raum 1Desiree

09:15-10:10 Uhr

BODY MIX

Raum 1Lisa B.

09:15-10:15 Uhr

BODY SHAPE

Raum 1Catharina

09:30-10:30 Uhr

UPLIFT™

Raum 1Bine

09:15-10:15 Uhr

YOGA

Raum 2Claudia

10:20-11:20 Uhr

WIRBEL-SÄULENGYM 2

Raum 1Desiree

10:15-11:00 Uhr

RÜCKEN FIT

Raum 1Lisa B.

10:20-11:15 Uhr

RÜCKEN/ COREFIT

Raum 1Catharina

10:00-11:00 Uhr

RÜCKEN-FLOW

Raum 2Ines

09:30-10:40 Uhr

YOGA FLOW

Raum 2Claudia

09:30-10:30 Uhr

HOT IRON®

Raum 1Trainerin d. Wahl

10:45-12:00 Uhr

BODY & STEP + STRETCH

Raum 1Claudia

17:00-18:10 Uhr

EASY YOGA

Raum 2Heike

17:10-18:10 Uhr

KORCE®

Raum 1Doris

17:00-18:00 Uhr

INDOOR CYCLING

Raum 3Bine

18:20-19:20 Uhr

FASZIEN-PILATES

Raum 2Theresa

18:15-19:15 Uhr

BODY IN FORM

Raum 1Marina

18:20-19:20 Uhr

INDOOR CYCLING

Raum 3Doris

19:30-20:30 Uhr

AFROLETICS™

Raum 2Linda

19:20-20:20 Uhr

BODY SHAPE

Raum 1Sabine

17:20-18:20

FATBURNER

Raum 1Jane

17:30-18:45 Uhr

VINYASA YOGA

Raum 2Melanie

18:30-19:30 Uhr

INDOOR CYCLING

Raum 3Jane

19:00-20:00 Uhr

PILATES

Raum 2Karin

19:45-20:45 Uhr

ZUMBA®

Raum 1Petra

17:15 - 18:15 Uhr

STEP & STYLE

Raum 1Claudia

18:20-19:20 Uhr

PILATES

Raum 2Merle

18:20-19:20 Uhr

RÜCKENFIT

Raum 1Christine

18:15-19:15 Uhr

FUNCTIONAL FITNESS

GeräteraumMarina

19:30-20:30 Uhr

HOT IRON®

Raum 1Marina

19:30-20:30 Uhr

ZUMBA®

Raum 2Vera

17:00-18:00 Uhr

BAUCH BEINE PO

Raum 1Linda

17:00-18:00 Uhr

YOGA

Raum 2Judith

18:10-19:10 Uhr

HOT IRON®

Raum 1Franzi/Steffi

18:15-19:15 Uhr

DEEPWORK®

Raum 2Marina

19:30-20:30 Uhr

RÜCKEN/ COREFIT

Raum 2Sabine

16:45-17:55 Uhr

VINYASA YOGA

Raum 2Claudia

17:00-18:00 Uhr

ZUMBA®

Raum 1Linda

18:00-19:00 Uhr

YIN YOGA

Raum 2Claudia

18:30-19:30 Uhr

HIIT

Raum 1Marina

10:45-11:45

INDOOR CYCLING

Raum 3Bine

17:00-18:00 Uhr

BODY IN FORM

Raum 1Trainerin d. Wahl

17:15 - 18:15 Uhr

SHINE DANCE™

Raum 2Bine

18:15-19:15 Uhr

SURPRISE CLASS

Raum 1/2Trainerin d. Wahl

- = High Intensity
- = Mid Intensity
- = Consious Movements
- = Yoga Styles
- = Dance Workouts
- = Cycling Kurse