

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG / FEIERTAGE

NEW

06:30-07:30 Uhr

EARLY BIRD PILATES

Raum 1 Elena

07:00-08:00 Uhr

EARLY BIRD PILATES

Raum 1 Vinessa/  
Merle

NEW

09:30-10:30 Uhr

UPLIFT™

Raum 1 Bine

09:15-10:15 Uhr

BODY MIX

Raum 1 Desiree

09:15-10:15 Uhr

WIRBEL-SÄULENGYM 1

Raum 1 Desiree

09:15-10:10 Uhr

BODY MIX

Raum 1 Lisa B.

09:15-10:15 Uhr

BODY SHAPE

Raum 1 Catharina

09:30-10:40 Uhr

YOGA FLOW

Raum 2 Claudia

09:30-10:30 Uhr

HOT IRON®

Raum 1 Trainerin d.  
Wahl

09:15-10:15 Uhr

YOGA

Raum 2 Claudia

10:20-11:20 Uhr

WIRBEL-SÄULENGYM 2

Raum 1 Desiree

10:15-11:00 Uhr

RÜCKEN FIT

Raum 1 Lisa B.

10:20-11:15 Uhr

RÜCKEN/ COREFIT

Raum 1 Catharina

10:00-11:00 Uhr

RÜCKEN-FLOW

Raum 2 Ines

10:45-12:00 Uhr

BODY & STEP + STRETCH

Raum 1 Claudia

17:00-18:00 Uhr

EASY YOGA

Raum 2 Heike

16:10-17:10 Uhr

YOGA

Raum 2 Julia

NEW

17:00-18:00 Uhr

BAUCH BEINE PO

Raum 1 Linda

16:45-17:55 Uhr

VINYASA YOGA

Raum 2 Claudia

17:00-18:00 Uhr

BODY IN FORM

Raum 1 Trainerin d.  
Wahl

17:10-18:10 Uhr

KORCE®

Raum 1 Doris

17:15-18:15 Uhr

STRONG NATION®

Raum 2 Bettina

17:00-18:00 Uhr

YOGA

Raum 2 Lisa

17:15-18:15 Uhr

ZUMBA®

Raum 1 Linda

NEW

17:15 - 18:15 Uhr

SHINE DANCE™

Raum 2 Bine

18:00-19:00 Uhr

SPINNING

Raum 3 Bine

17:30-18:45 Uhr

VINYASA YOGA

Raum 2 Melanie

17:15 - 18:15 Uhr

STEP & STYLE

Raum 1 Claudia

18:10-19:10 Uhr

HOT IRON®

Raum 1 Franzi/Steffi

18:00-19:00 Uhr

SPINNING

Raum 3 Annika

18:20-19:20 Uhr

PILATES

Raum 2 Merle

18:15-19:15 Uhr

DEEPWORK®

Raum 2 Marina

18:00-19:00 Uhr

YIN YOGA

Raum 2 Claudia

18:15-19:15 Uhr

SURPRISE CLASS

Raum 1/2 Trainerin d.  
Wahl

18:15-19:15 Uhr

BODY IN FORM

Raum 1 Marina

18:30-19:30 Uhr

BODY IN FORM

Raum 1 Simone

18:20-19:20 Uhr

RÜCKENFIT

Raum 1 Christine

19:15-20:15 Uhr

INFERNO HIT PILATES

Raum 1 Vinessa

18:30-19:30 Uhr

HIIT

Raum 1 Marina

NEW

19:15-20:15 Uhr

AFROLETICS™

Raum 2 Linda

19:00-20:00 Uhr

PILATES

Raum 2 Karin

18:30-19:30 Uhr

FUNCTIONAL FITNESS

Geräteraum Marina

NEW

19:30-20:30 Uhr

HIIT FATBURNER

Raum 3 Marina

19:20-20:20 Uhr

BODY SHAPE

Raum 1 Sabine

19:45-20:45 Uhr

ZUMBA®

Raum 1 Petra

19:30-20:30 Uhr

ZUMBA®

Raum 1 Vera

19:30-20:30 Uhr

RÜCKEN/ COREFIT

Raum 2 Sabine

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