

# Kursplan

Stand: 04.11.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.30 - 9.25 Uhr Rücken & Flexibilität (E)	9.30 - 10.30 Uhr Bauch Beine Po (A)	9.30 - 10.30 Uhr Body-Forming (A)	9.15 - 10.15 Uhr Yoga Flexibilität + Gelenke (E)	08.30 - 09.30 Uhr Indoor-Cycle (C) Live Coaching
9.30 - 10.30 Uhr Body Fit (A)	18.00 - 19.00 Uhr Hot Iron (B)	16.45 - 17.30 Uhr Flexi Bar (B)	17.00 - 18.00 Uhr Pilates (E)	18.00 - 18.45 Uhr Jumping+Bauch (A)
17.00 - 17.55 Uhr Fresh Fit (A)	18.00 - 18.45 Uhr Rücken Fit (C)	17.45 - 18.45 Uhr Indoor-Cycle (C) Live Coaching	18.00 - 18.45 Uhr Rücken Fit (C)	18.00 - 18.55 Uhr Hot Iron (B)
18.00 - 19.30 Uhr Static Yoga (E)	18.15 - 19.15 Uhr Power + Motion (A)	18.00 - 18.45 Uhr Jumping Workout (A)	18.00 - 18.45 Uhr Latino Dance (A)	18.30 - 19.30 Uhr Indoor-Cycle (C)
18.00 - 18.55 Uhr Hot Iron (B)	19.00 - 20.00 Uhr Boxen (B)	18.15 - 19.15 Uhr Functional (F)	18.15 - 19.00 Uhr Slashpipe (B)	
18.00 - 18.45 Uhr Jumping+ Bauch (A)	19.00 - 20.00 Uhr Indoor-Cycle (C) Live Coaching	18.45 - 19.30 Uhr Step / Fortgeschrittene (A)	18.15 - 19.15 Uhr Functional (F)	
18.30 - 19.30 Uhr Functional (F)	19.15 - 20.15 Uhr Core Yoga (E)		18.50 - 19.40 Uhr BO-CA-PI (A)	
19.00 - 20.00 Uhr Indoor-Cycle (C) Live Coaching	19.30 - 20.15 Uhr Bungee Fitness (F)			
19.15 - 20.15 Uhr TRX Suspension (B)				

Sonntag
10.15 - 11.15 Uhr Workout on Sunday (A)
11.15 - 12.15 Uhr Indoor-Cycle (C) Live Coaching

## REHA-Kurse

Dienstag
09.30 - 10.15 Uhr (C)
10.45 - 11.30 Uhr (C)

Donnerstag
16.30 - 17.15 Uhr (C)

Geöffnet
Mo.-Fr. 8.00 - 22.00 Uhr
Samstag 9.00 - 18.00 Uhr
Sonntag 9.00 - 19.00 Uhr

## Kinderhort

Montag	17.00 - 19.30
Dienstag	17.00 - 19.30
Mittwoch	16.45 - 19.30
Donnerstag	17.00 - 19.30
Freitag	17.00 - 19.30
Sonntag	10.00 - 12.45

## Kursräume

- A = Aerobicraum
- B = Boxraum
- C = Spinningraum
- D = Outdoor
- E = Yoga Loft
- F = Functional Gym

## Kursinfos

Die Kurse finden ab 3 Personen statt. **Bitte rechtzeitig Erscheinen.** Wer das Aufwärmen verpasst, kann aus gesundheitlichen Gründen und zum eigenen Schutz nicht mehr teilnehmen. Bitte bringt ein Handtuch mit.

