













# MONTAG



Zeit	Kurs	Instructor	Dauer	Raum
08:00	Muscle Fire Cardio	Nadine	0:50	1
09:00	 WORLD JUMPING	Nadine	0:50	1
09:00	BODYART®	Daniela	0:50	2
10:00	Bauch, Beine, Po 	Daniela	0:50	2
10:00	Dance Aerobic	Ivam	0:50	3
16:15	Hatha Yoga	Boris	1:20	2
17:00	Bauch, Beine, Po	Jana	0:50	1
17:30	Mobility Workout  ab 18.10.	Ewa	0:20	3
18:00	FitBoxen	Christian	1:20	4
18:00	STEP 2	Jana	0:50	1
18:00	DEEPWORK®	Ewa	0:50	3
18:00	Wirbelsäulengymnastik	Jutta	0:50	2
18:00	 Zirkeltraining	Karin	0:50	7
19:00	Pilates	Jutta	0:50	2
19:00	Hula Hoop 	Karin	0:50	1
19:00	Cycling 	Britta	0:50	5
19:00	Bauch, Beine, Po	Carmen	0:50	3
20:00	Muscle Fire	Stefan	0:50	1
20:00	BODYART®	Carmen	0:50	2
20:00	Dance	Gregorio	0:50	3
21:00	Power Workout 	Stefan	0:50	1

# DIENSTAG

Zeit	Kurs	Instructor	Dauer	Raum
08:00	Wake up 	Christina	0:50	2
09:00	BODYART®	Christina	0:50	2
10:00	Bauch, Beine, Po	Petra	0:50	1
10:15	Kundalini Yoga	Otilia	1:20	2
17:00	DEEPWORK®	Carmen	0:50	2
17:30	Muscle Fire Cardio	Nadine	0:50	1
18:00	Functional Training	Carsten	0:50	3
18:00	Bauch, Beine, Po	Carmen	0:50	2
18:00	Cycling  	Heiner	0:50	5
18:30		Nadine	0:50	1
19:00	FitBoxen	Carsten	0:50	4
19:00	BODYART®	Team	0:50	2
19:30		Milan	0:50	1









Für alle Kurse ist eine Anmeldung vorab notwendig  
(über die Homepage oder via App).

# MITTWOCH

Zeit	Kurs	Instructor	Dauer	Raum
08:00	Hula Hoop Workout <span>NEU</span>	Karin	0:50	1
09:00	Yogilates <span>i</span>	Karin	0:50	2
09:15	Bauch, Beine, Po	Gabi R.	0:50	1
10:15	Pilates (Anfänger/Mittelstufe)	Gabi R.	0:50	1
17:00	Salsa Aerobic	Ivam	0:50	3
17:00	BODYART®	Melanie	0:50	2
17:30	Muscle Fire	Andrea S.	0:50	1
18:00	Bauch, Beine, Po	Ivam	0:50	3
18:00	Pilates	Gabi S.	0:50	2
18:30	Power Hour	Andrea S.	0:50	1
19:00	Kickboxen	Stipe	1:20	3
19:00	Cycling  <span>NEU</span>	Sven	0:50	5
19:30	Hatha Yoga	Lucia	1:20	2
19:30	Capoeira	Ivam	1:20	4
19:30	 SALSATION® Dance	Andrea D.	0:50	1


Für alle Kurse ist eine Anmeldung vorab notwendig (über die Homepage oder via App).

# DONNERSTAG

Zeit	Kurs	Instructor	Dauer	Raum
08:00	Wake Up	Nadine	0:50	1
09:00	Body Shape	Beate	0:50	1
09:15	Cycling 	Nadine	0:50	5
09:30	Vinyasa Yoga	Johanna	1:20	2
10:00	Mobility & Faszien 	Beate	0:20	1
17:15	Pilates	Gabi R.	0:50	2
18:00		Ines	0:50	1
18:00		Milan	0:50	3
18:00		Carsten	0:50	7
18:00	Cycling  	Holger	0:50	5
18:15	Rückenfit Fascial Release	Gabi R.	0:50	2
19:00	Functional Workout	Carsten	0:50	3
19:00	Muscle Fire	Stefan	0:50	1
19:15	BAX®	Ivam	0:20	2
19:45	BODYART® strength	Ivam	1:20	2
20:00	Power Workout 	Stefan	0:50	1

Für alle Kurse ist eine Anmeldung vorab notwendig (über die Homepage oder via App).





# FREITAG

Zeit	Kurs	Instructor	Dauer	Raum
08:15	Latin Dance	Camilo	0:50	1
09:00	Ashtanga Yoga 	Boris	1:20	2
09:15	Fit Mix	Petra	0:50	1
09:15	Dance Aerobic	Ivam	0:50	3
10:15	WSG	Petra	0:50	1
15:00	Pilates (Anfänger/Mittelstufe)	Irene	0:50	2






17:15	STEP 2	Ivam	0:50	1
17:15	DEEPWORK®	Carola	0:50	2
18:15	Bauch, Beine, Po	Ivam	0:50	1
18:15	Rücken Training	Carola	0:50	2
18:30	Fußball	Dominic	1:25	Out-door
19:00	Kickboxen	Stipe	1:20	4
19:30	Capoeira	Ivam	1:20	2

Für alle Kurse ist eine Anmeldung vorab notwendig  
(über die Homepage oder via App).

# SAMSTAG

Zeit	Kurs	Instructor	Dauer	Raum
09:30	Body Shape	Karin	0:50	1
10:30	Hula Hoop 	Karin	0:50	1
10:30	 ZUMBA®	Team	0:50	3
11:00	Functional Training 	Felix	0:50	2
16:00	BODYART® ab 6.11. 	Gabi R.	1:10	2

# SONNTAG

Zeit	Kurs	Instructor	Dauer	Raum
10:00	Functional Training 	Selina	0:50	3
10:15	Joker	Team	0:50	1
11:15	Joker	Team	0:50	1
17:30	Cycling  	Britta	0:50	5
17:30	 ZUMBA® 	Elizabeth	0:50	1
18:00	Ashtanga Yoga	Anina	1:20	2

Für alle Kurse ist eine Anmeldung vorab notwendig (über die Homepage oder via App).