



# Kursplan 01. Mai 2017

09:15 Uhr	Body Shape (45 Min.)	Studio 1	Bianca
09:30 Uhr	Bauch Xpress (30 Min.)	Studio 3	Ozan
10:00 Uhr	Qi Gong / Tai Chi (60 Min)	Studio 1	Rebecca
10:00 Uhr	Step Classic 2 (60 Min.)	Studio 2	Bianca
10:00 Uhr	Slingtraining (60 Min.) *	Studio 3	Ozan
10:00 Uhr	Indoor Cycling 1 (50 Min.) *	Xycle Studio	Carmen
10:30 Uhr	Aqua Fitness (45 Min.)	Pool	Jensy
11:00 Uhr	Pilates 1 (60 Min.)	Studio 1	Carmen
11:00 Uhr	Tabata HIIT (60 Min)	Studio 2	Ozan
11:00 Uhr	Qi Gong / Tai Chi (60 Min)	Studio 3	Rebecca
11:00 Uhr	Indoor Cycling 2 (90 Min.) *	Xycle Studio	Alexandra S.
11:30 Uhr	Aqua Fitness (45 Min.)	Pool	Jensy
12:00 Uhr	Langhanteltraining (60 Min.)	Studio 1	Ozan
12:00 Uhr	Feldenkrais (60 Min.)	Studio 2	Anne B.
12:30 Uhr	Schwimmen 1 (60 Min.)	Pool	Heike P.
13:00 Uhr	Aroha® (60 Min.)	Studio 1	Miriam
13:00 Uhr	Feldenkrais (60 Min.)	Studio 2	Anne B.
14:00 Uhr	Body Shape (50 Min.)	Studio 1	Mathias
14:00 Uhr	Yoga Flow (90 Min.)	Studio 2	Miriam
15:00 Uhr	Step Dance 2 (60 Min.)	Studio 1	Mathias
16:00 Uhr	Dance Aerobic 1-2 (60 Min.)	Studio 1	Mathias
16:00 Uhr	funktionelles Training (90 Min.)	Studio 2	Hardy
16:30 Uhr	Indoor Cycling 2 (90 Min.) *	Xycle Studio	Christoph M.
17:00 Uhr	Bauch Xpress (30 Min.)	Studio 1	Oliver St.
17:30 Uhr	HIIT - Hoch Intensives Intervall Training (45 Min)	Studio 1	Hardy
17:30 Uhr	Wirbelsäule (60 Min.)	Studio 2	Oliver St.
18:15 Uhr	BodyART® (75 Min.)	Studio 1	Hardy
18:30 Uhr	Faszientraining (45 Min.)	Studio 2	Oliver St.
19:00 Uhr	Schwimmen 1 (60 Min.)	Pool	Heike P.
19:15 Uhr	Progr. Muskelentspannung (45 Min.)	Studio 2	Oliver St.
20:00 Uhr	Dance (60 Min.)	Studio 1	Isabella
20:00 Uhr	Kundalini Yoga (90 Min.)	Studio 2	Ilona
20:00 Uhr	Schwimmen 2 (60 Min.)	Pool	Heike P.

Unsere Öffnungszeit: 09:00 bis 22:00 Uhr / Kinderbetreuung: 09:00 bis 18:00 Uhr

gelb = ohne / orange = mit Grund- / blau = mit guten - / grün = mit sehr guten Kenntnissen  
Anderungen im Kursplan vorbehalten / \* taggenaue Anmeldung erforderlich