



ALTE ZIEGELEI
SPORT+WELLNESSPARK

Update Januar

Group Fitness Kursplan ab 10.01.2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.00-10.00 Annette WSG	09.30-10.30 Bea Zumba	08.45-09.45 Andrea Best Age	09.30-10.30 Elena Bodystyling Intervall	09.15-10.15 Bea Bodystyling/Flexi-Bar		10.30-11.30 Team* Bodystyling
10.15-11.15 Team Pilates	10.00-10.30 Steffi BMW	09.00-09.45 Peter Rückenzirkel	09.30-10.30 Bea Zumba Gold	09.30-10.30 Pattie Yoga		10.30-11.30 Bettina S. Indoor Cycling
	10.45-11.30 Steffi TRX	10.15-11.15 Hartmut Indoor Cycling	10.45-11.45 Elena Rücken/Faszienfitn.	10.30-11.30 Bea Pilates & Stretch		10.45-12.15 Pattie Vinyasa Yoga**
		10.00-10.45 Andrea Bauch/Rücken int.				ab 11.45 Team* Special*

17.00-17.45 Bettina E. TRX	17.00-17.45 Susanne Bauch/Rücken int.	17.15-18.00 Lydia TRX	17.00-17.30 Bettina E. HIIT	17.00-17.45 Andrea TRX Einsteiger	14.00-14.30 Team* BMW
17.00-17.45 Martina K. Step Einsteiger	18.00-19.00 Heike B dance	18.10-19.10 Serkan deepWORK	18.00-19.00 Bettina S. Hot Iron 1	18.00-19.00 Marzella Hot Iron Cross	14.45-15.15 Team* HIIT
18.00-18.30 Bettina E. BMW	18.00-19.00 Elke Faszientraining	18.10-19.10 Lydia Pilates	17.45-18.15 Bettina E. BMW	18.00-19.00 Andrea WSG	15.15-16.15 Team* Indoor Cycling
18.00-19.00 Martina K. Step	19.15-20.15 Bettina S. Hot Iron 2	18.15-19.15 Susanne Bodystyling	18.00-19.00 Elen HIIT the Beat by Breakletics	19.30-20.30 Sandra Bodystyling intensiv	
18.00-19.00 Alison Bodega moves	19.15-20.15 Elke WSG	19.20-20.50 Pattie Vinyasa Yoga**	18.30-19.15 Bettina E. Fatburner Workout	19.30-20.30 Hartmut Indoor Cycling	
18.45-19.15 Hartmut Indoor Cycling Einsteiger	19.15-20.15 Alison Bodega reflow	19.30-20.30 Marta Indoor Cycling	19.15-20.15 Marzella Jumping Fitness	19.15-20.45 Pattie Yin Yoga**	
19.15-20.15 Miriam Bodystyling		19.35-20.35 Serkan Zumba	19.15-19.45 Bettina S. Flexi-Bar		
19.15-20.45 Martina S. Hatha Yoga**					
19.30-20.30 Hartmut Indoor Cycling					

- **Raum 1**
(Kurse in Kursraum 1 auch als Livestream.)
- **Raum 2**
- **Raum 3 (Yoga Lounge)**

Für diese Kurse bitte eine Teilnehmerkarte am Check-In holen!

Teilnehmerzahlen:
Indoor Cycling: 20 Teilnehmer
Jumping Fitness: 20 Teilnehmer
TRX: 19 Teilnehmer
Rückenzirkel: 20 Teilnehmer

* Genauere Infos siehe Aushänge vor Ort und auf Social Media.

** Bitte eine Decke und Kissen/-bezug mind. 80x40 cm mitbringen.

Öffnungszeiten:

Mo., Mi., Fr. 07.00 – 23.00 Uhr
Di., Do. 09.00 – 23.00 Uhr
Sa. 12.00 – 20.00 Uhr
So. 10.00 – 18.00 Uhr
Feiertage laut Aushang