



Group Fitness Kursplan

Ab 01.02.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.00-10.00 Annette WSG 1	09.15-10.15 Bea Zumba 1	08.45-09.45 Melanie Best Age 1	09.15-10.15 Elena Bodystyling Intervall 1	09.15-10.15 Bea Bodystyling/Flexi-Bar 1		10.15-11.15 Team* Bodystyling 1
09.00-10.00 Bea Yoga Einsteiger & Stretch 3	09.30-10.15 Andrea Bauch/Rücken int. 2	09.00-09.45 Peter Rückenzirkel 2	09.15-10.15 Lydia Zumba 2	10.30-11.30 Bea Yoga Einsteiger & Stretch 1		10.15-11.15 Bettina S. Cycling 2
10.15-11.15 Annette Pilates 1	10.30-11.15 Andrea Zirkeltraining Intervall 4	10.00-10.45 Melanie Bauch/Rücken int. 1	10.30-11.30 Elena Rücken/Faszienfitn. 1			10.45-12.15 Pattie Vinyasa Yoga 3
		10.00-11.00 Hartmut Cycling 2				Ab 11.30 Team* Special* 1

17.00-17.45 Bettina E. TRX 4	17.00-17.45 Susanne Bauch/Rücken int. 1	17.00-18.00 Corina Starke Mitte - Beckenboden 1	18.00-19.00 Marzella Hot Iron 2 1	17.00-17.45 Andrea Zirkeltraining Intervall 4	14.00-14.30 Team* BMW 1
18.00-19.00 Martina K. Jumping Fitness 1	17.00-18.00 Lydia Bodystyling 2	17.15-18.00 Team TRX 4	18.00-19.00 Steffi Zumba 2	17.45-18.45 Melanie deepWORK 2	14.45-15.15 Team* HIIT 1
18.00-18.30 Bettina E. BMW 2	18.00-19.00 Heike B dance 1	17.30-18.00 Susanne Beine/Po intensiv 2	18.15-19.00 Bettina E. Fatburner Workout 3	18.00-19.00 Andrea WSG 1	15.30-16.30 Chrissi Bodystyling <small>1. Sa./Monat</small> 1
18.00-19.00 Alison Bodega moves 3	18.15-19.15 Elke Faszienfitness 2	18.15-19.15 Corina Hot Iron Cross 1	19.15-20.15 Marzella Jumping Fitness 1	18.00-19.00 Pattie Yoga Wall 3	16.45-17.45 Chrissi Step Advanced <small>1. Sa./Monat</small> 1
18.45-19.35 Hartmut Cycling Intervall 2	19.15-20.15 Bettina S. Hot Iron 1 1	18.15-19.15 Susanne Bodystyling 2	19.15-20.15 Lydia Pilates 2	19.00-20.00 Hartmut Cycling 2	
18.45-19.30 Bettina E. HYROX 4	19.15-20.15 Bea Inside Flow Yoga 3	19.15-20.15 Pattie Hatha Yoga Einsteiger 3	19.15-20.15 Bettina S. Vinyasa Yoga Einsteiger 3	19.15-20.45 Pattie Yin Yoga 3	
19.15-20.15 Miriam Bodystyling 1	19.30-20.30 Elke WSG 2	19.30-20.30 Serkan Zumba 1	19.15-20.00 Bettina E. TRX 4	19.30-20.30 Team Bodystyling Kurzhantel 1	
19.15-20.45 Martina S. Hatha Yoga 3		19.30-20.15 Corina HYROX 4		20.10-21.10 Hartmut Cycling 2	
19.45-20.45 Hartmut Cycling 2		19.30-20.30 Marta Cycling 2			
20.00-20.45 Stefan TRX 4					

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

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

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

Cycling: 20 Teilnehmer
 Rückenzirkel: 20 Teilnehmer
 TRX: 15 Teilnehmer
 HYROX: 10 Teilnehmer
 Yoga Wall: 10 Teilnehmer

- Raum 1
 - Raum 2
 - Raum 3 (Yoga Lounge)
 - Raum 4 (Cross Gym)
- (Während der Kurszeiten ist kein individuelles Training im Cross Gym möglich.)