



# Group Fitness Kursplan

## Ab 02.10.2023

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

17.00-17.45 Bettina E. <b>TRX</b>	17.00-17.45 Susanne <b>Bauch/Rücken int.</b>	17.00-18.00 Corina <b>Starke Mitte - Beckenboden</b>	18.00-19.00 Marzella <b>Hot Iron 1</b>	17.00-17.45 Andrea <b>Zirkeltraining Intervall</b>	14.00-14.30 Team* <b>BMW</b>
18.00-19.00 Martina K. <b>Jumping Fitness</b>	17.00-18.00 Lydia <b>Bodystyling</b>	17.15-18.00 Team <b>TRX</b>	18.00-19.00 Steffi <b>Zumba</b>	18.00-19.00 Melanie <b>deepWORK</b>	14.45-15.15 Team* <b>HIIT</b>
18.00-18.30 Bettina E. <b>BMW</b>	18.00-19.00 Heike <b>B dance</b>	17.30-18.00 Susanne <b>Beine/Po intensiv</b>	18.15-19.00 Bettina E. <b>Fatburner Workout</b>	18.00-19.00 Andrea <b>WSG</b>	15.30-16.30 Chrissi <b>Bodystyling</b> <small>1. Sa./Monat</small>
18.00-19.00 Lydia/Alison <b>Bodega moves</b>	18.15-19.15 Elke <b>Faszienfitness</b>	18.15-19.15 Corina <b>Hot Iron 2</b>	19.15-20.15 Marzella <b>Jumping Fitness</b>	18.00-19.00 Pattie <b>Yoga Wall</b>	16.45-17.45 Chrissi <b>Step Advanced</b> <small>1. Sa./Monat</small>
18.45-19.15 Hartmut <b>Cycling Einsteiger</b>	19.15-20.15 Bettina S. <b>Hot Iron Cross</b>	18.15-19.15 Susanne <b>Bodystyling</b>	19.15-20.15 Lydia/Sanja <b>Pilates</b>	19.15-20.45 Pattie <b>Yin Yoga**</b>	
18.45-19.30 Bettina E. <b>HYROX</b>	19.30-20.30 Elke <b>WSG</b>	19.20-21.00 Pattie <b>Vinyasa Yoga**</b>	19.15-20.15 Bettina S. <b>Vinyasa Yoga Einsteiger</b>	19.30-20.30 Team <b>Bodystyling Kurzhantel</b>	
19.15-20.15 Miriam <b>Bodystyling</b>	19.30-20.30 Bea <b>Inside Flow Yoga</b>	19.30-20.30 Serkan <b>Zumba</b>	19.15-20.00 Bettina E. <b>TRX</b>	19.30-20.30 Hartmut <b>Cycling</b>	
19.15-20.45 Martina S. <b>Hatha Yoga**</b>		19.30-20.15 Corina <b>HYROX</b>			
19.30-20.30 Hartmut <b>Cycling</b>		19.30-20.30 Marta <b>Cycling</b>			
20.00-20.45 Stefan <b>TRX</b>					

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

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

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

### 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