

MONTAG	
BAUCH BEINE PO Lucia	Raum 1
09:00 - 09:55	
FLE.XX Trainer im Wechsel	HIBB
09:00 - 10:00	
POWER PLATE Trainer im Wechsel	HIBB
10:00 - 10:30	
ZUMBA Lathy	Raum 1
10:00 - 11:00	
BAUCH BEINE PO Susanne	Raum 1
17:30 - 18:25	
F[2] FUNTIONAL POWER Phil/Kevin	Raum F[2]
18:30 - 19:00	
VINYASA POWER YOGA Susanne	Raum 1
18:30 - 19:30	
F[2] BODYCROSS Phil/Kevin	Raum F[2]
19:45 - 20:45	
BODY WORKOUT Harald	Raum 1
19:45 - 20:45	
Finnische Sauna 10:00 - 12:30 & 17:00 - 21:30	
Bio Sauna 18:00 - 21:30	

DIENSTAG	
RÜCKEN FIT Diana	Raum 1
09:00 - 09:55	
SCHNUPPERKURS Trainer im Wechsel	Raum 1
10:00 - 10:30	
POWER PLATE Trainer im Wechsel	HIBB
10:30 - 11:00	
RÜCKEN FIT Sonja	Raum 1
18:00 - 18:45	
FLE.XX Trainer im Wechsel	HIBB
18:00 - 19:00	
F[2] FUNCTIONAL FATBURNER Ronja	Raum F[2]
18:30 - 19:00	
BAUCH BEINE PO Sonja	Raum 1
18:50 - 19:35	
KLEINGRUPPENTRAINING Trainer im Wechsel	Raum F[2]
19:40 - 20:10	
Finnische Sauna 17:00 - 21:30	
Bio Sauna 10:00 - 12:30 & 18:00 - 21:30	

MITTWOCH	
BAUCH BEINE PO Sabine	Raum 1
09:00 - 09:45	
FLE.XX Trainer im Wechsel	HIBB
09:30 - 10:30	
RÜCKEN FIT Sabine	Raum 1
09:50 - 10:35	
KLEINGRUPPENTRAINING Trainer im Wechsel	Raum F[2]
17:30 - 18:00	
BODY IN BALANCE Susanne	Raum 1
18:00 - 18:55	
FLE.XX Trainer im Wechsel	HIBB
18:30 - 19:30	
FASZIEN YOGA Susanne	Raum 1
19:00 - 19:55	
F[2] FUNTIONAL WOMAN Phil	Raum F[2]
20:00 - 20:30	
Finnische Sauna 15:00 - 21:30	
Bio Sauna 10:00 - 12:30 & 16:00 - 21:30	
DAMEN-SAUNA-TAG	

DONNERSTAG	
RÜCKEN + RELAX Nicole	Raum 1
09:00 - 09:55	
KLEINGRUPPENTRAINING Trainer im Wechsel	Raum F[2]
10:00 - 10:30	
POWER PLATE Trainer im Wechsel	HIBB
18:00 - 18:30	
FLE.XX Trainer im Wechsel	HIBB
18:30 - 19:30	
SCHNUPPERKURS Trainer im Wechsel	Raum 1
18:00 - 18:30	
BODY WORKOUT Harald	Raum 1
18:45 - 19:35	
INDOOR CYCLING Harald	Raum 1
19:45 - 20:45	
F[2] FUNTIONAL RÜCKEN & FLE.XX Alex	Raum F[2]
19:45 - 20:30	
Finnische Sauna 10:00 - 12:30 & 17:00 - 21:30	
Bio Sauna 18:00 - 21:30	

FREITAG	
PILATES 2 Lucia	Raum 1
09:00 - 09:45	
PILATES 1 Lucia	Raum 1
09:50 - 10:35	
POWER PLATE Trainer im Wechsel	HIBB
10:00 - 10:30	
RÜCKEN FIT Dilia	Raum 1
17:00 - 17:55	
F[2] FUNCTIONAL POWER Trainer im Wechsel	Raum F[2]
18:00 - 18:30	
KLEINGRUPPENTRAINING Trainer im Wechsel	Raum F[2]
18:45 - 19:15	
Finnische Sauna 14:00 - 21:30	
Bio Sauna 10:00 - 12:30 & 16:00 - 21:30	

SAMSTAG	
FLE.XX Trainer im Wechsel	HIBB
16:00 - 17:00	
INDOOR CYCLING Trainer im Wechsel	Raum 1
14:00 - 15:00	
Finnische Sauna 14:00 - 18:30	
Bio Sauna 15:00 - 18:30	

SONNTAG	
ZUMBA Lathy	(2x pro Monat) Raum 1
10:00 - 10:55	
POWER PLATE Trainer im Wechsel	HIBB
14:00 - 14:30	
Finnische Sauna 10:00 - 16:30	
Bio Sauna 11:00 - 16:30	

Blaues Symbol: Für Einsteiger
Rotes Symbol: Für alle geeignet
Schwarzes Symbol: Für Fortgeschrittene

♥ Herz-Kreislauf
 🌀 Körper und Geist

🔥 Straffung / Kräftigung
 ⓘ Mit dem Trainer absprechen

Es kann zu Kursausfällen kommen
 Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen pro Kurs
 Tagesaktuelle Infos in der Mitglieder-App