

Vormittags

Nachmittags & Abends

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	Faszienflow 09.30 - 10.30 Uhr / Studio 1	Full Body Workout 09.30 - 10.30 Uhr / Studio 1 Präv. Aquafitness 10.15 - 11.00 Uhr Indoor Cycling 10.30 - 11.30 Uhr / Studio 1 Gerätezirkeltraining 10.30 - 11.30 Uhr Präv. Aquafitness 11.00 - 11.45 Uhr	Vital & Fit Best Ager 08.30 - 09.30 Uhr / Studio 1 Fit + Vital im Wasser 09.15 - 10.15 Uhr RückenBauchFit 09.30 - 10.30 Uhr / Studio 1 MAWIBA (ab 08.09.) 10.30 - 11.30 Uhr / Studio 1 Beckenbodentraining 11.45 - 12.45 Uhr / Studio 1 Gerätezirkeltraining 13.00 - 14.00 Uhr	Langhantel Workout 09.30 - 10.30 Uhr / Studio 1 Pilates 09.30 - 10.30 Uhr / Studio 2 Aquafitness 10.15 - 11.00 Uhr Indoor Cycling 10.30 - 11.30 Uhr / Studio 1 Pilates 10.30 - 11.30 Uhr / Studio 2	Vital & Fit Best Ager 08.30 - 09.30 Uhr / Studio 1 Präv. Aquafitness 08.45 - 09.30 Uhr Bodystyling 09.30 - 10.30 Uhr / Studio 1 Fit + Vital im Wasser 09.30 - 10.30 Uhr Vinyasa Power Yoga (ab 17.09.) 09.45 - 11.00 Uhr / Studio 2 Aquafitness 10.30 - 11.15 Uhr Präventiv Pilates 11.30 - 12.30 Uhr		Indoor Cycling 10.00 - 11.00 Uhr / Studio 1
	Step Aerobic 17.00 - 18.00 Uhr / Studio 1 Aquafitness 17.00 - 17.45 Uhr RückenBauchFit 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1 Pilates 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 2 Vario Fit 19.00 - 20.00 Uhr / Studio 1 Pilates 19.00 - 20.00 Uhr / Studio 2 Gerätezirkeltraining 19.15 - 20.15 Uhr	Energy Dance* 17.30 - 18.30 Uhr / Studio 2 Funktionelles Training* 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1 Langhantel* (wöchentl. Wechsel) 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1 Bodystyling 19.00 - 20.00 Uhr / Studio 1 Step Choreo 20.00 - 21.00 Uhr / Studio 1	Vinyasa Power Yoga (ab 15.09.) 17.00 - 18.00 Uhr / Studio 1 Yoga (bis 08.09.) 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1 Vinyasa Power Yoga (ab 15.09.) 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1 Pilates 19.00 - 20.00 Uhr / Studio 1 Indoor Cycling 20.15 - 21.15 Uhr / Studio 1	HIIT 18.00 - 19.00 Uhr / Studio 1 Aktiv abnehmen! (ab 16.09.) 18.00 - 19.30 Uhr / Kreideberg Qi Gong 19.00 - 20.00 Uhr / Studio 2 Rückenfitness 20.00 - 21.00 Uhr / Studio 2 Präv. Aquafitness 20.00 - 20.45 Uhr	Indoor Cycling 18.30 - 19.30 Uhr / Studio 1		

**HARD WORK
IS NOW
HARD FUN**

September 2021