

Gültig ab
1. April
2024

EINZIGARTIGE WORKOUTS & YOGA FÜR JEDEN MUSKEL EINE GRUPPE



MONTAG			DIENSTAG			MITTWOCH			DONNERSTAG			FREITAG			SAMSTAG			SONNTAG				
RAUM 1	RAUM 2	YOGA-RAUM	RAUM 1	RAUM 2	YOGA-RAUM	RAUM 1	RAUM 2	YOGA-RAUM	RAUM 1	RAUM 2	YOGA-RAUM	RAUM 1	RAUM 2	YOGA-RAUM	RAUM 1	RAUM 2	YOGA-RAUM	RAUM 1	RAUM 2	YOGA-RAUM		
			7.30 - 8.25 LES MILLS BODYCOMBAT			8.30 - 9.00 LES MILLS CORE			7.15 - 8.10 LES MILLS BODYPUMP			8.30 - 9.25 LES MILLS BODYPUMP						9.00 - 9.55 LES MILLS BODYPUMP	9.00 - 9.55 LES MILLS BODYJAM			
8.30 - 9.25 LES MILLS LMI STEP			8.30 - 9.30 LES MILLS BODYPUMP	9.15 - 10.30 YOGA ALL LEVELS	9.00 - 10.00 SPORTZENTRUM WSG	9.00 - 09.55 LES MILLS BODYBALANCE			8.15 - 9.10 LES MILLS LMI STEP			9.30 - 10.30 SPORTZENTRUM WSG	9.30 - 10.15 LES MILLS Shapes	9.30 - 11.00 YOGA ALL LEVELS	9.30 - 10.25 LES MILLS LMI STEP			9.00 - 10.30 VINYASA FLOW YOGA	10.00 - 10.55 LES MILLS BODYBALANCE	9.55 - 10.40 LES MILLS DANCE	10.00 - 11.00 YOGA MITTELSTUFE	
9.40 - 10.40 SPORTZENTRUM WSG	9.40 - 10.25 LES MILLS Shapes	10.00 - 11.30 YOGA ALL LEVELS		9.40 - 10.25 LES MILLS RPM	10.30 - 11.30 YOGA BEGINNERS	10.00 - 11.00 SPORTZENTRUM WORKOUT		12.00 - 13.30 LUNCH YOGA		9.15 - 10.15 SPINNING	10.00 - 11.30 YOGA ALL LEVELS	10.30 - 11.30 SPORTZENTRUM WORKOUT		11.00 - 12.00 PILATES	10.30 - 11.25 LES MILLS BODYBALANCE			10.30 - 11.30 YOGA BEGINNERS	11.00 - 11.45 LES MILLS Shapes	(11.15 - 12.15) spezial* SPINNING	11.00 - 12.00 YIN YOGA	
17.00 - 17.55 LES MILLS BODYPUMP		17.00 - 18.00 PILATES FLOW	17.30 - 18.25 LES MILLS BODYPUMP	17.00 - 17.55 LES MILLS BODYBALANCE		17.20 - 18.15 LES MILLS BODYPUMP				17.00 - 17.55 SPORTZENTRUM WSG		17.00 - 17.55 LES MILLS BODYATTACK	17.00 - 17.50 LES MILLS Shapes		17.15 - 18.00 Strength Development	(16.00 - 17.00) spezial* SPINNING						
18.10 - 18.55 LES MILLS Shapes	18.00 - 18.45 LES MILLS RPM		18.30 - 19.00 LES MILLS CORE	18.00 - 18.55 LES MILLS LMI STEP		18.20 - 18.50 LES MILLS GRIT CARDIO	18.00 - 19.00 SPINNING	18.00 - 18.55 LES MILLS BODYBALANCE	18.00 - 18.45 Strength Development	18.00 - 18.55 SPORTZENTRUM WORKOUT		18.00 - 18.55 LES MILLS BODYPUMP	18.15 - 19.45 SPINNING		18.05 - 18.35 LES MILLS GRIT CARDIO			18.00 - 18.55 LES MILLS BODYPUMP				
19.00 - 19.45 Strength Development	19.00 - 19.45 tone	19.00 - 20.30 YOGA ALL LEVELS	19.05 - 20.00 LES MILLS BODYATTACK	19.00 - 20.00 Latin Moves	19.30 - 21.15 ASHTANGA YOGA	19.00 - 19.55 LES MILLS BODYPUMP	19.05 - 19.50 tone		18.50 - 19.45 LES MILLS BODYCOMBAT	19.00 - 19.45 LES MILLS DANCE	19.00 - 19.55 LES MILLS BODYBALANCE	19.00 - 19.55 LES MILLS BODYCOMBAT			18.45 - 19.30 LES MILLS Shapes			19.00 - 19.55 LES MILLS BODYCOMBAT				
19.50 - 20.45 LES MILLS BODYCOMBAT			20.05 - 21.00 LES MILLS BODYPUMP			20.00 - 20.55 LES MILLS BODYCOMBAT			19.50 - 20.35 LES MILLS Shapes													

ⓘ Bitte 5-10 min. vor Kursbeginn da sein.
 ⓘ Aus hygienischen Gründen bitte ein Handtuch oder eigene Matte mitbringen.
 ⓘ Kurzfristige Änderungen spiegeln sich im Online-Buchungssystem wider. Die Teilnahme an den Kursen kann nur nach vorheriger online Anmeldung gewährleistet werden.
spezial* Termine werden ausschließlich über das Online-Buchungstool (ca. 3 Tage im Voraus) veröffentlicht, Kurs findet statt ab 2 Anmeldungen.