






# MONTAG

Zeit	Kurs	Instructor	Dauer	Raum
------	------	------------	-------	------

## ab 8 Uhr

08:00	Muscle Fire	Nadine	0:50	1
09:00	BBP 	Daniela	0:50	1
09:00	Myride® Cycling 	virtuell	0:50	5
10:00	Dance Aerobic 	Ivam	0:50	1
10:00	bodyART® 	Daniela	0:50	2
11:00	bodyART®Stretch 	Daniela	0:25	2





## ab 16 Uhr

16:15	Hatha Yoga	Anina	1:25	2
17:00	Functional Workout	Igor	0:50	3
17:30	Step & Shape	Olga	0:50	1
17:45	WSG	Cäcilia	0:50	2


## ab 18 Uhr

18:00	FitBox Workout	Christian	0:50	4
18:00	Functional Workout	Igor	0:50	3
18:30	Step I-II	Olga	0:50	1
18:45	Faszien-Stretch	Cäcilia	0:40	2

## ab 19 Uhr

19:00	Cycling	Britta	0:50	5
19:00	 	Team	0:25	3
19:30	 ZUMBA	Olga	0:50	2
19:30	Muscle Fire	Jule	0:50	1
19:30	Pilates	Jutta	0:50	6
19:45	Crunch 	Team	0:25	3






## ab 20 Uhr

20:15	Rücken 	Team	0:25	3
20:30	Body Shape	Olga	0:50	2
21:00	Myride® Cycling	virtuell	0:50	5

# DIENSTAG

Zeit	Kurs	Instructor	Dauer	Raum
------	------	------------	-------	------






## ab 8 Uhr

08:15	Wake Up	Simone	0:50	1
09:15	bodyART® 	Christina	0:50	2
09:30	TRX  	Simone	0:25	3
10:00	Myride® Cycling 	virtuell	0:50	5
10:15	Kundalini Yoga 	Ottilia	1:25	2

## ab 16 Uhr

17:15	deepWORK® 	Carmen	0:50	2
17:30	TRX  	Team	0:25	3

## ab 18 Uhr

18:00	Muscle Fire Cardio 	Nadine	1:15	1
18:00	Crunch  	Team	0:25	3
18:15	Core Myofascial 	Carmen	0:50	2
18:30	Functional Workout 	Carsten	0:25	3

## ab 19 Uhr

19:00	Rücken  	Team	0:25	3
19:00	FitBox Workout	Carsten	0:50	4
19:15	  	Nadine	0:50	1
19:15	bodyART®	Team	0:50	2

## ab 20 Uhr

20:15	TRX  	Team	0:25	3
20:15		Milan	0:50	1









Limitierte Plätze - Anmeldung an der Rezeption!



# MITTWOCH

Zeit	Kurs	Instructor	Dauer	Raum
------	------	------------	-------	------




## ab 8 Uhr

08:15	 ZUMBA	Elizabeth	0:50	1
09:15	 WORLD JUMPING 	Nadine	0:50	1
09:15	BBP Functional 	Gabi R.	0:50	2
10:00	Myride® Cycling 	virtuell	0:50	5
10:15	Pilates Level 1 	Gabi R.	0:50	2

## ab 16 Uhr

16:00	Myride® Cycling	virtuell	0:50	5
 17:00	bodyART® Flow	Melanie	0:50	2
17:15	Salsa Aerobic 	Ivam	0:50	1
17:30	Crunch	Team	0:25	3


## ab 18 Uhr

18:00	FitBox Workout 	Christian	0:50	4
18:00	Rücken	Team	0:25	3
18:15	BBP	Ivam	0:50	1
18:30	 	Team	0:25	3

## ab 19 Uhr

19:00	Stretching	Team	0:25	3
19:15	Pilates	Gabi S.	0:50	1
19:30	Hatha Yoga	Lucia	1:25	2
19:30	Capoeira	Ivam	1:25	6
19:30	Kickboxen	Stipe	1:25	VR

## ab 20 Uhr

20:15	 ZUMBA	Zuleika	0:50	1
-------	---	---------	------	---









Limitierte Plätze - Anmeldung an der Rezeption!



# DONNERSTAG

Zeit	Kurs	Instructor	Dauer	Raum
------	------	------------	-------	------

## ab 8 Uhr

08:15	Wake Up	Nadine	0:50	1
09:15	Vinyasa Yoga 	Anina	1:25	6
09:15	  	Beate	0:50	1
09:30	Cycling 	Nadine	0:50	5
10:15	Body Shape 	Beate	0:50	1








## ab 16 Uhr

17:15	Pilates Dynamic 	Gabi	0:50	2
17:15	BOOTCAMP Workout 	Karin	0:50	1

## ab 18 Uhr

18:00	  	Carsten	0:25	3
 18:15	Muscle Fire 	Jule	0:50	1
18:15	Rückenfit & Faszien 	Gabi	0:50	2
18:30	Crunch  	Carsten	0:25	3

## ab 19 Uhr

19:00	  	Carsten	0:25	3
19:15		Ivam	0:25	2
19:30	 	Ines	0:50	1
19:30	FitBox Workout	Carsten	0:50	3
 19:30	Cycling	Elizabeth/ Carola	1:25	5
19:45	bodyART® Strength	Ivam	1:10	2

## ab 20 Uhr

20:30	Stretch 	Team	0:25	3
21:15	Myride® Cycling	virtuell	0:50	5






Limitierte Plätze - Anmeldung an der Rezeption!

# FREITAG

Zeit	Kurs	Instructor	Dauer	Raum
------	------	------------	-------	------


## ab 8 Uhr

<b>NEU</b> 08:15	 ZUMBA™	Milan	0:50	1
08:30	Ashtanga Yoga	Anina	1:25	6
09:15	FCTS 	Daniela	0:50	1
10:15	WSG 	Daniela	0:50	1
15:00	Pilates Level 1&2	Irene	0:50	2

## ab 16 Uhr

17:00	Rücken 	Team	0:25	3
17:15	Step II	Ivam	0:50	1
17:30	<b>TRX</b> 	Team	0:25	3

## ab 18 Uhr

18:00	Crunch 	Team	0:25	3
<b>NEU</b> 18:00	Cycling	Carola	0:50	5
18:15	BBP	Ivam	0:50	1
18:15	bodyART®	Carmen	1:25	2
18:30	<b>Fußball ⚡</b>	<b>Dominik</b>	<b>1:25</b>	<b>OD</b>

## ab 19 Uhr

<b>NEU</b> 19:15	Aerobic & Step BASIC	Carola	0:50	1
19:30	Capoeira	Ivam	1:25	5
19:30	Kickboxen	Stipe	1:25	VR
21:00	Myride® Cycling	virtuell	0:50	5




Limitierte Plätze - Anmeldung an der Rezeption!





# SAMSTAG

Zeit	Kurs	Instructor	Dauer	Raum
------	------	------------	-------	------

## ab 8 Uhr

09:00	Myride® Cycling	virtuell	0:50	5
09:30	Body Shape	Karin	0:50	1
10:00	Functional Workout	Igor	0:50	3
10:30	 ZUMBA	Vuky/Anna	0:50	1











## ab 16 Uhr

<b>NEU</b> 16:00	bodyART® ENERGETIC 	Gabi R.	1:15	2
16:30	Fitness Mix 	Team	0:50	1
17:00	Myride® Cycling 	virtuell	0:50	5
17:30	Body Shape 	Team	0:50	1

# SONNTAG

Zeit	Kurs	Instructor	Dauer	Raum
------	------	------------	-------	------

## ab 8 Uhr

10:00	Myride® Cycling 	virtuell	0:50	5
<b>NEU</b> 10:00	Functional Workout <b>ab 5.1.19</b> 	Igor	0:50	3
10:30	Joker 	Team	0:50	1
<b>NEU</b> 11:00	Bauch <b>ab 5.1.19</b>  	Igor	0:25	3
<b>NEU</b> 11:30	Rücken <b>ab 5.1.19</b>  	Igor	0:25	3
11:30	Joker 	Team	0:50	1
<b>NEU</b> 12:00	<b>TRX</b> <b>ab 5.1.19</b>  	Igor	0:25	3
14:00	Myride® Cycling	Virtuell	0:50	5

## ab 16 Uhr

17:15	 ZUMBA	Elisabeth	0:50	1
<b>NEU</b> 17:30	Cycling	Britta	1:25	5
18:00	Ashtanga Yoga	Anina	1:25	2
20:00	Myride® Cycling	virtuell	0:50	5