

Kursplan

| Montag 09:00-21:00 | Dienstag 09:00-21:00 | Mittwoch 09:00-21:00 | Donnerstag 09:00-21:00 | Freitag 09:00-20:00 | Samstag 09:00-15:00 | Sonntag 10:00-15:00 |
|--|--|--|---|--|--|---|
| 9:30 Indoor Cycling <i>60 min</i> | 09:15 Mobility Meets Functional Toning <i>60 min</i> | 09:30 Geräte Pilates Advanced <i>45 min</i> | 09:00 Good Morning Pilates <i>45 min</i> | 09:30 Pilates Workout <i>45 min</i> | 09:00 Jumping <i>60 min</i> | |
| 10:45 Geräte Pilates L2 <i>45 min</i> | 10:35 Geräte Pilates L1 <i>45 min</i> | 09:30 Basic Pilates <i>45 min</i> | 10:00 Geräte Pilates L1 <i>45 min</i> | 10:45 Geräte Pilates L2 <i>45 min</i> | 10:00 Bellicon Health <i>45 min</i> | 10:15 Muscle Power <i>60 min</i> |
| | | 10:45 Yoga Flow <i>60 min</i> | | | 11:00 Zumba <i>60 min</i> | 11:30 Pilates Workout <i>45 min</i> |
| | | | | | 12:00 Geräte Pilates L2 <i>45 min</i> | 11:30 Geräte Pilates L1 <i>45 min</i> |
| | | | | | 13:00 Geräte Pilates L1 <i>45 min</i> | 12:45 Hula Hoop Einsteiger <i>30 min</i> |
| | 14:30 Geräte Pilates L1 <i>45 min</i> | | 14:30 Geräte Pilates L1 <i>45 min</i> | | | |
| | | | | 15:30 Geräte Pilates L1 <i>45 min</i> | | |
| 16:15 Geräte Pilates L1 <i>45 min</i> | | 16:00 Geräte Pilates L1 <i>45 min</i> | 16:30 Tabata Zirkel <i>45 min</i> | 16:30 Geräte Pilates L2 <i>45 min</i> | | |
| 17:00 Pilates Workout <i>60 min</i> | 17:00 Geräte Pilates Advanced <i>45 min</i> | 17:00 Geräte Pilates L1 <i>45 min</i> | 17:30 Indoor Cycling <i>45 min</i> | 17:30 Pilates <i>45 min</i> | | |
| 17:15 Geräte Pilates L1 <i>45 min</i> | | | 18:30 Bodystyling <i>45 min</i> | | | |
| 18:15 Zumba <i>60 min</i> | 18:00 Muscle Power <i>60 min</i> | 18:15 Kibo mit Stand-Boxsack <i>60 min</i> | 18:30 Geräte Pilates L2 <i>45 min</i> | | | |
| 19:30 Geräte Pilates L2 <i>45 min</i> | 19:15 Pilates/Barre <i>45 min</i> | 19:30 Geräte Pilates L2 <i>45 min</i> | 19:15 Vinyasa Yoga <i>60 min</i> | | | |
| | 19:15 Geräte Pilates L1 <i>45 min</i> | | 19:30 Geräte Pilates L1 <i>45 min</i> | | | |