

# KURSPLAN

gültig ab 06. Mai 2019

RAUM	MONTAG	RAUM	DIENSTAG	RAUM	MITTWOCH	RAUM	DONNERSTAG	RAUM	FREITAG	RAUM	SAMSTAG	RAUM	SONNTAG
1	Rückenfit 9.30 60	1	Functionaltraining 9.00 60	1	BBP 9.15 60	1	Rückenfit 9.00 60	2	Bodypump® 9.30 60	F	Functionaltraining 9.45 45	1	Pilates 10.30 60
T	Stabilisationstraining 10.00 *five® \$ 20	1	BauchX 10.05 30	1	Sensitive Training 10.20 60	1	Total Body Conditioning 10.05 60	1	Yoga 10.30 90	1	Step 10.00 60	2	Bodypump® 10.30 60
1	Bodystyling 10.35 60	1	FaszienPilates 10.40 60	2	Yoga 10.30 90	2	Bodypump® 18.30 60	2	BauchX 10.35 30	2	Bodypump® 11.10 60	1	Balance Workout 11.35 60
2	Yoga 10.30 90	1	Sportkarate 16.00 60/60/60	1	Faszientraining 11.25 30	1	Yoga 19.35 90	F	Sportkarate 15.30 90	F	Krav-Maga 12.30 60	3	Indoor Cycling 11.40 60
F	Functionaltraining 18.20 45	3	TRX-Training 18.30 30	F	Functionaltraining 18.00 45	2	Zumba-Fitness 19.40 60	T	Stabilisationstraining 18.00 *five® \$ 20			1	Yoga 18.00 90
3	Indoor Cycling 19.30 90	2	Bodypump® 19.00 60	2	BauchX 19.00 30	3	Indoor Cycling 19.40 60	1	Mixed Martial Arts 19.00 60				
F	Kickboxing 19.30 60	1	Zumba-Fitness 19.00 60	F	Kickboxing 19.30 60								
1	Yoga 19.30 90	3	Indoor Cycling 20.10 60	1	Yoga 19.35 90								
				3	Indoor Cycling 19.40 60								

\* five Rücken- & Gelenktraining nach \$ 20 entnehmen Sie bitte unseren Aushängen.  
Änderungen im Kursplan vorbehalten.

Trainingsraum:  
1 = Raum 1 T = Trainingsfläche  
2 = Raum 2 F = Funktional-Area  
3 = Raum 3

 exklusiver Kurs

Täglich auf Anfrage,  
bitte sprechen Sie uns an.  
Wir helfen Ihnen gerne!



Virtual Cycling



Cycling



Kraft



Ausdauer



Stabilität



Körper, Geist & Seele