

Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag				Samstag			
Raum 1	Raum 2	Raum-3	Spinning	Raum 1	Raum 2	Raum-3	Spinning	Raum 1	Raum 2	Raum-3	Spinning	Raum 1	Raum 2	Raum-3	Spinning	Raum 1	Raum 2	Raum-3	Spinning	Raum 1	Raum 2	Raum-3	Spinning
9:30-10:15 Fit-Mix	09:30-10:00 LES MILLS CXWORX	Nach dem Umbau, zusätzlicher Kursraum		9:30-10:15 Fit-Mix	09:30-10:00 LES MILLS CXWORX	Nach dem Umbau, zusätzlicher Kursraum		9:30-10:15 BBP	9:15-10:00 Step+Circle	Nach dem Umbau, zusätzlicher Kursraum		9:30-10:30 LES MILLS BODYPUMP®	9:15-10:15 50+	Nach dem Umbau, zusätzlicher Kursraum		9:30-10:15 BBP		Nach dem Umbau, zusätzlicher Kursraum					
10:15-11:15 LES MILLS BODYBALANCE®		Noch mehr Auswahl im Kursbereich	10:25-11:15 Spinning 1	10:15-11:00 WSG Stretch.	10:15-11:00 LES MILLS BODYPUMP®	Noch mehr Auswahl im Kursbereich		10:15-11:15 LES MILLS BODYCOMBAT™	10:15-11:00 Dance-Mix	Noch mehr Auswahl im Kursbereich	10:25-11:15 Spinning 1		10:15-11:00 Stretch.	Noch mehr Auswahl im Kursbereich		10:15-11:00 WSG Stretch.	10:15-11:15 LES MILLS BODYBALANCE®	Noch mehr Auswahl im Kursbereich	10:25-11:15 Spinning 1				
17:15-18:00 LES MILLS BODYVIVE 3.1				17:15-18:00 LES MILLS BODYPUMP®				17:30-18:15 WSG				17:15-18:00 LES MILLS BODYVIVE 3.1				17:30-18:00 LES MILLS CXWORX							
18:00-19:00 LES MILLS BODYJAM®	18:15-19:15 LES MILLS BODYBALANCE®		18:00-18:50 Spinning 1	18:00-18:45 ZUMBA FLEX	19:00-19:15 Bauch-Fit		18:00-18:50 Spinning 1	18:15-18:45 LES MILLS GRIT			18:00-18:50 Spinning 1	18:00-19:00 LES MILLS BODYATTACK®	18:00-18:15 Bauch-Fit		18:30-19:30 Special Indoor Cycling	18:00-19:00 LES MILLS BODYCOMBAT™		18:00-19:00 Spinning 1	10:00-11:00 LES MILLS BODYPUMP®	10:15-11:00 WSG	Nach dem Umbau, zusätzlicher Kursraum	10:00-11:00 Spinning 2	
19:00-19:30 LES MILLS CXWORX	19:15-20:00 WSG		19:00-19:50 Spinning Trance	18:45-19:45 LES MILLS BODYATTACK®	19:15-20:00 BBP		19:00-19:50 Spinning 2	18:45-19:45 LES MILLS BODYPUMP®	19:00-19:30 LES MILLS CXWORX			19:00-20:00 LES MILLS BODYJAM®	19:00-19:45 BBP			19:05-20:05 LES MILLS BODYPUMP®	19:15-20:15 LES MILLS BODYBALANCE®						
19:30-20:30 LES MILLS BODYPUMP®	20:00-20:45 Pilates			19:45-20:45 LES MILLS BODYCOMBAT™	20:00-21:00 WSG Stretch.								19:45-20:30 WSG										
								20:00-21:00 BODYBALANCE®					20:30-21:00 Stretching										

**Sonntag**

Raum 1	Raum 2	Raum-3	Spinning
		Nach dem Umbau, zusätzlicher Kursraum	
10:00-11:00 LES MILLS BODYPUMP®	10:15-11:00 WSG	Noch mehr Auswahl im Kursbereich	10:00-11:00 Spinning 2
11:05-12:05 LES MILLS BODYCOMBAT™			

Kursplan gültig ab 22. Mai 2017  
Änderungen der Kurse vorbehalten

BBP= Bauch-Beine-Po  
WSG= Wirbelsäulengymnastik

Kräftigung/Straffung   
Gesundheit/Rücken

Technik/Basics   
Ausdauer/Fettverbrennung

