KURSPROGRAMM (nur vorübergehend/während der Krise)

Gültig ab 15.05.2020

MONTAG

9:30-10:30 Uhr
BODY TOTAL & FLEXX
Laura!

9:30-10:10 Uhr
ZIRKEL-FIT
Michael

9:30-10:30 Uhr
CYCLING
Nicole!

18:00-19:00 Uhr
MUSCLE WORKOUT
Michael!

19:00-19.45 Uhr
WSG
Laura!

19:00-20:00 Uhr
CYCLING FUN RIDE
Mischa!

19:45-20:30 Uhr
BODY WORKOUT
Katja!

20:45-21:30 Uhr
BODY WORKOUT
Katja!

DIENSTAG

10:00-11:00 Uhr
FUNCTIONAL FLOW
Silke

11:00-11:45 Uhr
BECKENBODENTRAINING
Silke

16:30-18:00 Uhr
HATHA YOGA
Denise

18:00-19:00 Uhr
ZUMBA
Sebastian!

19:00-20:00 Uhr
BODY STYLING
Alicia

MITTWOCH

9:30-10:30 Uhr
WSG
Denise!

19:00-20:00 Uhr
PILATES
Silke

20:00-20:45 Uhr
FIT BOXEN 1 & BOOTY
Anna-Lou!

20:45-21:30 Uhr
FIT BOXEN 1 & SIXPACK
Anna-Lou!

DONNERSTAG

9:30-10:30 Uhr
BAUCH-BEINE-PO
Anja

9:30-10:15 Uhr
ZIRKEL-Fit/YOGA
Reiner

18:00-19.00 Uhr
WSG
Denise!

19:00-20:00 Uhr
ENERGY VINYASA FLOW
Denise

FREITAG

9:00-09:45 Uhr
WSG
Silke!

10:00-10:45 Uhr
WSG
Silke!

16:30-17:45 Uhr
EASY ENERGY YOGA
Sabine

18:00-19.00 Uhr
WSG
Laura!

19:00-20:00 Uhr
CYCLING
Mischa!

19:00-19:45 Uhr
FIT BOXEN 2 & BAUCH
Katja!

20:00-20:45 Uhr
FITBOXEN & BAUCH
Katja!

SAMSTAG

10:30-11:30 Uhr
FLEXX-WSG
Denise

GETFIT
Besser mit uns

Cycling findet vorübergehend draußen auf der Terrasse und nur nach Ankündigung statt!

Maximale Teilnehmerzahl im Kursbereich: 17 Personen

SONNTAG

10:30-11:30 Uhr
ZUMBA
Sebastian!

! = Platz reservieren
= Cycling Raum
= Alle / Beginner
= Mittelstufe
= Fortgeschrittene

Gültig ab 15.05.2020

KURSPROGRAMMFunctional Area (nur vorübergehend/während der Krise)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	06:15-06:45 Uhr **BASIC** Michael !	10:00-10:20 Uhr **BASIC** Laura ! 10:30-10:50 Uhr **BASIC** Laura !	9:30-10:00 Uhr **RÜCKEN-SCHULTER-GRUPPE** Laura			10:15-10:35 Uhr **BASIC** Michael ! 10:35-11:00 **BAUCHKILLER** Michael! 13:00-13:20 Uhr **BASIC** Michael!
18:00-18:20 Uhr **TABATA** Laura!	17:45-18:05 Uhr **BASIC** Michael !	17:20-17:40 Uhr **BAUCHKILLER** Michael! 17:40-18:00 Uhr **BASIC** Michael! 18:00-18:30 Uhr **TRX** Michael !		17:30-17:50 Uhr **TABATA** Laura!		
19:30-20:00 Uhr **TRX** Tobias!	20:00-20:30 Uhr **BAUCHKILLER** Michael!					

! = Platz reservieren
● = Beginner/ Alle
● = Mittelstufe
● = Fortgeschrittene

Maximale Teilnehmerzahl:

Tabata & Basic:	8 Personen
TRX:	4 Personen
Bauchkiller:	14 Personen

Öffnungszeiten Studio:

Mo, Mi & Fr:	08.00 – 22.00 Uhr
Di & Do:	06.00 – 22.00 Uhr
Sa:	09.00 – 18.00 Uhr
So & Feiertag:	09.00 – 16.00 Uhr

Die Öffnungszeiten gelten vorerst bis zum 30.09.2020.

Öffnungszeiten Sauna:

Mo, Mi & Fr:	17.00 – 21.45 Uhr
Di & Do:	09.30 – 21.45 Uhr
Sa:	14.00 – 17.45 Uhr
So & Feiertag:	09.00 – 15.45 Uhr

GETFIT
Bewegen mit uns

In der Wintersaison sonntags bis 17.45 Uhr!