

# KURSÜBERSICHT 1. JULI BIS 30. SEPTEMBER 2019

## MONTAG

## DIENSTAG

## MITTWOCH

## DONNERSTAG

## FREITAG

## SAMSTAG

## SONNTAG

07:30	Yoga Wellness* 60 Min.		
08:45	bodyART® 75 Min.		
09:00	Flexi Shape 50 Min.		
10:00	Zirkeltraining 30 Min.		
10:05	Body Shape 50 Min.		
11:00	Wirbelsäule 60 Min.		
11:15	Aqua Fit 45 Min.		
12:05	Aqua Power 45 Min.		
12:15	Yoga Wellness 80 Min.		

09:00	Aqua Fit 45 Min.		
09:30	Body Shape 50 Min.		
10:00	Qi Gong 60 Min.		
10:30	Yogalates 60 Min.		
11:00	Bauchtraining 30 Min.		
11:35	Zumba® 50 Min.		

09:00	Yoga Wellness 80 Min.		
09:30	Body Shape 50 Min.		
10:30	Drums Alive® 50 Min.		
10:30	Zirkeltraining 30 Min.		
11:00	Aqua Gym 45 Min.		
11:30	Stretch 50 Min.		
11:50	Aqua Gym 45 Min.		

08:30	Yoga Wellness 60 Min.		
09:35	Wirbelsäule 50 Min.		
10:00	Aqua Fit 45 Min.		
10:30	Dance Aerobic 50 Min.		
10:50	Aqua Power 45 Min.		
11:30	Speed Shape 30 Min.		
11:30	Yoga Wellness 80 Min.		

09:00	Wirbelsäule 50 Min.		
10:00	Drums Alive® 50 Min.		
10:00	Pilates 60 Min.		
10:10	Aqua Fit 45 Min.		
11:00	Aqua Power 45 Min.		
11:00	Stretch 50 Min.		
11:00	Qi Gong 60 Min.		
12:00	Klangschale 60 Min.		
16:00	Body Shape 50 Min.		
17:00	BodyCROSS® 50 Min.		
17:00	Wirbelsäule 50 Min.		
18:00	Yoga Wellness 80 Min.		
19:30	Selbstverteidi- gung My Self Defense MSD 90 Min.		

10:00	Cycling I 60 Min.		
10:00	Body Shape 50 Min.		
11:00	Dance Aerobic 50 Min.		
11:10	Pilates 50 Min.		
12:00	Aqua Fit 45 Min.		
12:10	Vinyasa Yoga 80 Min.		
12:50	Aqua Power 45 Min.		

10:30	Wirbelsäule 50 Min.		
11:30	Hatha Yoga 80 Min.		
13:00	Zumba® 50 Min.		

16:30	Piloxing® 60 Min.		
17:00	Tai Chi 70 Min.		
17:30	BodyCROSS® 50 Min.		
17:35	Wirbelsäule 50 Min.		
18:30	Cycling II 60 Min.		
18:35	Step I - II 50 Min.		
19:00	Aqua Fit 45 Min.		
19:30	Free Pump 60 Min.		
19:40	Pilates 60 Min.		
19:50	Aqua Power 45 Min.		

17:00	Wirbelsäule 50 Min.		
18:00	Body Shape 50 Min.		
18:15	Cycling III 90 Min.		
19:00	Aqua Fit 45 Min.		
19:00	Box Fit 60 Min.		
19:50	Aqua Power 45 Min.		
20:05	BodyCROSS® 50 Min.		
20:05	Vinyasa Yoga 80 Min.		

16:30	Wirbelsäule 50 Min.		
17:00	Bauchtraining 30 Min.		
17:30	Yoga Wellness 60 Min.		
17:30	Free Pump 60 Min.		
18:30	Aqua Zumba® 45 Min.		
18:30	F.I.R.E.worx 60 Min.		
18:40	Cycling II 70 Min.		
19:35	Zumba® 50 Min.		

16:30	Zumba® 50 Min.		
17:30	Pilates 60 Min.		
17:30	Body Shape 50 Min.		
18:35	Cycling II 60 Min.		
18:35	Free Pump 60 Min.		
19:00	Aqua Fit 45 Min.		
19:45	bodyART® 75 Min.		
19:50	Aqua Power 45 Min.		

17:00	BodyCROSS® 50 Min.		
17:00	Wirbelsäule 50 Min.		
18:00	Yoga Wellness 80 Min.		
19:30	Selbstverteidi- gung My Self Defense MSD 90 Min.		

17:00	Body Shape 50 Min.		
18:00	Fatburner 50 Min.		

17:00	Body Shape 50 Min.		
18:00	Fatburner 50 Min.		

Studio1  
Studio2  
Pool/Floor

Studio1  
Studio2  
Pool/Floor

Studio1  
Studio2  
Pool/Floor

Studio1  
Studio2  
Pool/Floor

Studio1  
Studio2  
Pool/Floor

Studio1  
Studio2  
Pool/Floor

\* gültig vom 01.07. - 31.08.19 auf der Dachterrasse der SPA- & Saunalandschaft

Bitte beachten Sie, dass die Teilnahme an den Kursen nur bis maximal 5 Min. nach Kursbeginn möglich ist!

Balance
Kräftigungskurs
Kurse für Jedermann
Bewegung
Pool
Sportfläche
Rot kennzeichnet Kursraum