

Dein Kursspezialist



k. Gefällt mir



mit mehr als

Kurse finden ab
4 Teilnehmern statt

200 Kurse

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
8.00 - 23.00 Uhr	6.30 - 23.00 Uhr	6.30 - 23.00 Uhr	6.30 - 23.00 Uhr	8.00 - 22.00 Uhr	10.00 - 20.00 Uhr	10.00 - 15.00 Uhr März - Oktober
9.00 WIRBELSÄULEN GYMNASTIK Eli E-F	7.00 WIRBELSÄULEN GYMNASTIK Mandy E-F	7.30 90 min YOGA Monika ShantiMa E-F	7.00 WIRBELSÄULEN GYMNASTIK Tina E-F			
10.00 WORKOUT Eli E-F	7.45 FASZIEN WORKOUT Mandy E-F	9.00 WORKOUT Frank (USA) E-F	7.45 WORKOUT / BBP Tina E-F	9.00 WORKOUT Tina E-F		10.30 WIRBELSÄULEN GYMNASTIK Lars E-F
11.00 CHI BALL Monika E-F	8.45 WIRBELSÄULEN GYMNASTIK Mandy E-F	10.00 WIRBELSÄULEN GYMNASTIK Steffi E-F	8.45 WIRBELSÄULEN GYMNASTIK Tina E-F	10.00 STEP FATBURNER Tina M		11.30 WORKOUT Lars E-F
	9.45 STEP AEROBIC Frank (USA) M		10.00 ZUMBA Anastasia E-F		11.00 Les BODYATTACK Johanna E-F	
	10.45 PILATES Julia E-F				12.00 Les EXPRESS BODYPUMP Johanna E-F	12.30 DEEP WORK Lars E-F
16.45 Kurs- raum 2 WORKOUT Lars E-F	15.30 FASZIEN WORKOUT E-F	16.30 Kurs- raum 2 GRIT Mix Richi E-F	15.30 Les BODYBALANCE Eli E-F	16.30 Les BODYPUMP Johanna	16.00 60 min PILATES Stefan E-F	
17.00 30 min EXPRESS-POWER FRETLETIC Silvio M-F	16.30 DEEP WORK Nezar E-F	16.30 Les BODYCOMBAT Johanna E-F	16.30 Les SH'BAM Eli E-F	17.00 Kurs- raum 2 WSG / PILATES Marom E-F	17.00 Les Bodypump Richi	
17.30 40 min CARDIO WORKOUT mit Ball Silvio E-F	17.30 60 min PILATES Nezar E-F	17.30 DANCE-SALSA-MIX Kristina E-F	17.30 POWER WORK mit Medizinball Silvio E-F	17.30 BODYATTACK Johanna E-F		
17.45 Kurs- raum 2 AEROBIC Lars M	17.30 Kurs- raum 2 STEP AEROBIC Patricia E-M	17.30 Kurs- raum 2 CXWORX Richi E-F	18.00 Kurs- raum 2 FASZIEN WORKOUT E-F		18.00 30 min Express Core Richi	
18.30 WORKOUT Silvio E-F	18.30 WORKOUT Patricia E-F	18.30 NEU FASZIEN- WORKOUT E-F	18.30 NEU AEROBIC Silvio E-M	18.30 ZUMBA Lora (Bulgarien) E-F		
	18.30 Kurs- raum 2 YOGA Mandy E-F					
19.30 TAI BO Marom E-F	19.30 Les BODYPUMP Ronny E-F	19.30 STEP AEROBIC Lars M	19.30 BAUCH-BEINE-PO Silvio E-M	19.30 STEP AEROBIC Frank (USA) F		
19.30 Kurs- raum 2 STEP AEROBIC Silvio E	19.35 Kurs- raum 2 SPECIAL BAUCH CXWORX Patricia E-F					
20.30 Les BODYPUMP Marom E-F	20.35 Les CXWORX Ronny E-F	20.30 YOGA Peter E-F	20.30 Les BODYCOMBAT Ronny E-F			

MSCI

9 61 78 94 · Scherlstraße 1



Fitnesszirkel
Kondition

Rückenzirkel
Haltungstraining

Beweglichkeitszirkel
Mobilität

MODUL ZIRKEL

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	8.30 60 min. FITNESSZIRKEL	8.45 45 min. FITNESSZIRKEL		8.45 45 min. FITNESSZIRKEL		10.30 60 min. FITNESSZIRKEL
		12.30 60 min. RÜCKENZIRKEL		10.30 45 min. FITNESSZIRKEL		
12.30 60 min. FITNESSZIRKEL						
	16.45 60 min. FITNESSZIRKEL			17.00 60 min. BEWEGLICHKEITS ZIRKEL		
17.45 60 min. RÜCKENZIRKEL		17.30 60 min. RÜCKENZIRKEL	17.45 60 min. RÜCKENZIRKEL			
19.00 60 min. RÜCKENZIRKEL	19.30 60 min. RÜCKENZIRKEL		19.30 60 min. FITNESSZIRKEL			

TRX Body Fit
Kondition

TRX Rücken Fit
Haltungstraining

HITT-Maximale
Fettverbrennung

MODUL TRX

	8.00 30 min. TRX BODY FIT M-F	8.00 30 min. TRX BODY FIT M-F	8.00 TRX YOGA M-F			
10.30 30 min. TRX RÜCKEN FIT E	10.30 30 min. TRX BODY FIT M-F		10.15 30 min. TRX BODY FIT M-F			11.45 30 min. TRX BODY FIT
				16.00 30 min. TRX BODY FIT M-F	16.30 30 min. TRX BODY FIT M-F	
17.00 30 min. TRX RÜCKEN FIT E	17.00 30 min. TRX RÜCKEN FIT E		17.15 30 min. TRX RÜCKEN FIT E			
	18.00 30 min. HIIT INTERVALL TRAINING E					
19.00 30 min. HIIT INTERVALL TRAINING E-F	19.00 30 min. TRX BODY FIT M-F	18.45 30 min. HIIT INTERVALL TRAINING E-F	19.00 30 min. TRX BODY FIT M-F			
19.45 TRX BODY FIT M-F	19.45 TRX YOGA	19.45 30 min. TRX RÜCKEN FIT E-M				

BLACKROLL
Faszientraining

Verspannungen Faszientraining für
Schulter/Nacken Ausdauersportler
Lendenwirbelsäule

MODUL MOBILISATION

		8.45 30 min. FT LENDENWIRBEL- SAULE 12 TN	9.30 30 min. FT LENDENWIRBEL- SAULE 12 TN			
		13.30 30 min. FT SCHULTER/ NACKEN 12 TN	16.30 30 min. FT SPORTLER 12 TN			
18.15 30 min. FT SPORTLER 12 TN		18.00 30 min. FT LENDENWIRBEL- SAULE 12 TN			17.00 30 min. FT LENDENWIRBEL- SAULE 12 TN	
	20.15 30 min. FT LENDENWIRBEL- SAULE 12 TN					

Fitnesszirkel
Kondition

Rückenzirkel
Haltungstraining

Beweglichkeitszirkel
Mobilität

MODUL ZIRKEL

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	8.30 60 min. FITNESSZIRKEL	8.45 45 min. FITNESSZIRKEL		8.45 45 min. FITNESSZIRKEL		10.30 60 min. FITNESSZIRKEL
		12.30 60 min. RÜCKENZIRKEL		10.30 45 min. FITNESSZIRKEL		
12.30 60 min. FITNESSZIRKEL						
	16.45 60 min. FITNESSZIRKEL			17.00 60 min. BEWEGLICHSZIRKEL		
17.45 60 min. RÜCKENZIRKEL		17.30 60 min. RÜCKENZIRKEL	17.45 60 min. RÜCKENZIRKEL			
19.00 60 min. RÜCKENZIRKEL	19.30 60 min. RÜCKENZIRKEL		19.30 60 min. FITNESSZIRKEL			

MODUL TRX

TRX Body Fit
Kondition

TRX Rücken Fit
Haltungstraining

HITT-Maximale
Fettverbrennung

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	8,00 30 min. TRX BODY FIT M-F	8,00 30 min. TRX BODY FIT M-F	8,00 TRX YOGA M-F			
10,30 30 min. TRX RÜCKEN FIT E	10,30 30 min. TRX BODY FIT M-F		10,15 30 min. TRX BODY FIT M-F			11,45 30 min. TRX BODY FIT
				16,00 30 min. TRX BODY FIT M-F	16,30 30 min. TRX BODY FIT M-F	
17,00 30 min. TRX RÜCKEN FIT E	17,00 30 min. TRX RÜCKEN FIT E		17,15 30 min. TRX RÜCKEN FIT E			
	18,00 30 min. HITT INTERVALL TRAINING E					
19,00 30 min. HITT INTERVALL TRAINING E-F	19,00 30 min. TRX BODY FIT M-F	18,45 30 min. HITT INTERVALL E-F TRAINING	19,00 30 min. TRX BODY FIT M-F			
19,45 TRX BODY FIT M-F	19,45 TRX YOGA	19,45 30 min. TRX RÜCKEN FIT E-M				

BLACKROLL Verspannungen Faszientraining für
Faszientraining Schulter/Nacken Ausdauertraining für
Lendenwirbelsäule

MODUL MOBILISATION

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
			8.45 30 min. FT LENDENWIRBEL- SÄULE 12 TN	9.30 30 min. FT LENDENWIRBEL- SÄULE 12 TN		
		13.30 30 min. FT SCHULTER/ NACKEN 12 TN		16.30 30 min. FT SPORTLER 12 TN		
18.15 30 min. FT SPORTLER 12 TN		18.00 30 min. FT LENDENWIRBEL- SÄULE 12 TN			17.00 30 min. FT LENDENWIRBEL- SÄULE 12 TN	
	20.15 30 min. FT LENDENWIRBEL- SÄULE 12 TN					