

# Der Kursspezialist



u. Gefällt mir



mit mehr als

Kurse finden ab 4 Teilnehmern statt

## 200 Kurse

**MO**

8.00 - 23.00 Uhr

9.00  
WIRBELSÄULEN  
GYMNASTIK  
Elli E-F

10.00  
WORKOUT  
Elli E-F

11.00  
CHI BALL  
Monika E-F

17.00  
EXPRESS-POWER  
FREELETIC  
Silvio M-F

17.30  
CARDIO WORKOUT  
mit Ball  
Silvio E-F

18.30  
WORKOUT  
Silvio E-F

19.30  
BODYCOMBAT  
Sandra E-F

20.30  
BODYPUMP  
Sandra E-F

**DI**

6.30 - 23.00 Uhr

7.00  
WIRBELSÄULEN  
GYMNASTIK  
Mandy E-F

7.45  
FASZIEN  
WORKOUT  
Mandy E-F

8.45  
WIRBELSÄULEN  
GYMNASTIK  
Mandy E-F

9.45  
STEP AEROBIC  
Frank (USA) M

10.45  
PILATES  
Julia E-F

15.30  
FASZIEN  
WORKOUT  
E-F

16.30  
DEEP WORK  
Nezar E-F

17.30  
PILATES  
Nezar E-F

18.30  
WORKOUT  
Patricia E-F

19.30  
BODYPUMP  
Ronny E-F

20.35  
CXWORX  
Ronny E-F

**MI**

6.30 - 23.00 Uhr

7.30 90 min  
YOGA  
Monika ShantiMa E-F

9.00  
WORKOUT  
Frank (USA) E-F

10.00  
WIRBELSÄULEN  
GYMNASTIK  
Steffi E-F

16.30  
MIX GRIT  
Richi E-F

17.30  
DANCE-SALSA-MIX  
Kristina E-F

18.30  
FASZIEN-  
WORKOUT  
E-F

19.30  
STEP AEROBIC  
Lars M

17.30  
PILATES  
Nezar E-F

18.30  
WORKOUT  
Patricia E-F

20.30  
YOGA  
Peter E-F

**DO**

6.30 - 23.00 Uhr

7.00  
WIRBELSÄULEN  
GYMNASTIK  
Tina E-F

7.45  
WORKOUT / BBP  
Tina E-F

8.45  
WIRBELSÄULEN  
GYMNASTIK  
Tina E-F

10.00  
ZUMBA  
Fabiana E-F

15.30  
BODYBALANCE  
Elli E-F

16.30  
SH BÄM  
Elli E-F

17.30  
POWER WORK  
mit Medizinball  
Silvio E-F

18.30  
AEROBIC  
Silvio E-M

19.30  
BAUCH-BEINE-PO  
Silvio E-M

20.30  
BODYCOMBAT  
Ronny E-F

**FR**

8.00 - 22.00 Uhr

9.00  
WORKOUT  
Tina E-F

10.00  
STEP FATBURNER  
Tina M

16.30  
BODYPUMP  
Johanna E-F

17.30  
BODYATTACK  
Johanna E-F

18.30  
ZUMBA  
Lora (Bulgarien) E-F

19.30  
STEP AEROBIC  
Frank (USA) F

17.30  
BODYPUMP  
Christin E-F

**SA**

10.00 - 20.00 Uhr

11.00  
EXPRESS  
BODYPUMP  
Johanna E-F

12.00  
EXPRESS  
BODYPUMP  
Johanna E-F

16.00  
PILATES  
Stefan E-F

17.30  
BODYPUMP  
Christin E-F

18.30  
CXWORX  
Christin E-F

**SO**

10.00 - 15.00 Uhr  
März - Oktober

10.30  
WIRBELSÄULEN  
GYMNASTIK  
Lars E-F

11.30  
WORKOUT  
Lars E-F

12.30  
DEEP WORK  
Lars E-F

MSCI

9 61 78 94 · Scherlstraße 1

KURSRAUM 1

KURSRAUM 2



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. 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 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					