

Der Kursspezialist



u.ö. 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 Elli 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 Elli 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		
	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		10.30 WIRBELSÄULEN GYMNASTIK Lars E-F
	17.00 30 min EXPRESS-POWER FREELETIC Silvio M-F	9.45 STEP AEROBIC Frank (USA) M	16.30 Les BODYCOMBAT Johanna E-F	10.00 ZUMBA Anastasia E-F	16.30 Les BODYPUMP Johanna E-F	11.00 Les BODYATTACK Johanna E-F	11.30 WORKOUT Lars E-F
	17.30 40 min CARDIO WORKOUT mit Ball Silvio E-F	10.45 PILATES Julia E-F	17.30 DANCE-SALSA-MIX Kristina E-F	15.30 Les BODYBALANCE Elli E-F	17.30 BODYATTACK Johanna E-F	12.00 Les EXPRESS BODYPUMP Johanna E-F	12.30 DEEP WORK Lars E-F
	18.30 WORKOUT Silvio E-F	15.30 FASZIEN WORKOUT E-F	18.30 NEU FASZIEN- WORKOUT E-F	16.30 Les SH BÄM Elli E-F	18.30 ZUMBA Lora (Bulgarien) E-F	16.00 90 min PILATES Stefan E-F	
	19.30 TAI BO Marom E-F	16.30 DEEP WORK Nezar E-F	19.30 STEP AEROBIC Lars M	17.30 POWER WORK mit Medizinball Silvio E-F	19.30 STEP AEROBIC Frank (USA) F	17.30 Les BODYPUMP Christin E-F	
	20.30 Les BODYPUMP Marom E-F	17.30 60 min PILATES Nezar E-F		18.30 NEU AEROBIC Silvio E-M		18.30 CXWORX Christin E-F	
		18.30 WORKOUT Patricia E-F		19.30 BAUCH-BEINE-PO Silvio E-M			
		19.30 Les BODYPUMP Ronny E-F	20.30 YOGA Peter E-F	20.30 Les BODYCOMBAT Ronny E-F			
		20.35 Les CXWORX Ronny E-F					
	16.45 WORKOUT Lars E-F		17.30 SPECIAL BAUCH Johanna E-F	18.00 FASZIEN WORKOUT E-F	17.00 WSC / PILATES Marom E-F		
	17.45 AEROBIC Lars M	17.30 STEP AEROBIC Patricia E-M					
		18.30 YOGA Mandy E-F					
	19.30 STEP AEROBIC Silvio E	19.35 SPECIAL BAUCH CXWORX Patricia E-F					

KURSRAUM 1

KURSRAUM 2

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. 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					

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 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 Verspannungen Faszientraining für
Schulter/Nacken Ausdauertraining für
Faszientraining 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					