

Fitness & Gruppentraining

Kursplan gültig ab 11. November 2019

Montag	08.00 - 22.00		Dienstag	07.00 - 22.00		Mittwoch	08.00 - 22.00		Donnerstag	07.00 - 22.00		Freitag	08.00 - 22.00		Samstag	09.00 - 20.00		Sonntag	09.00 - 20.00		
KURSRAUM																					
			Body Workout 08.15 - 09.15			BODYBALANCE® NEU 09.00 - 09.45			Deep Work® NEU 07.15 - 08.15												
BodyART 09.00 - 10.00			CXWORX® NEU 09.20 - 09.50									Deep Work® 09.00 - 10.00			Pilates 09.15 - 10.15			Body Workout 09.10 - 09.55			
Faszientraining 10.05 - 10.35						Rückenfit + Relax 09.55 - 10.40			Hatha Yoga 10.15 - 11.45			Basic Pilates 10.15 - 11.15			Sling Training 10.30 - 11.30			ZUMBA® 10.00 - 11.00			
Rückenfit 17.30 - 18.15			Body Workout 18.00 - 18.55			Barre Concept® NEU 17.15 - 18.10			BODYBALANCE® NEU 17.20 - 17.50			Hatha Yoga Flow 17.00 - 18.30						Yin Yang Yoga 16.30 - 18.00			
BodyPump® 18.35 - 19.05			Basic Sling Training NEU 19.05 - 19.35			Body Workout 18.20 - 19.20			BodyPump® 18.00 - 19.00												
ZUMBA® 19.10 - 20.10			Intensiv Sling Training NEU 19.40 - 20.25			CXWORX® NEU 19.30 - 20.00			STRONG by ZUMBA® 19.10 - 20.10												
			Hatha Yoga Flow neue Zeit 20.35 - 21.35			ZUMBA® 20.15 - 21.15			Bauch Express 20.15 - 20.45												
INDOOR CYCLING RAUM																					
			Basic Indoor Cycling 07.15 - 08.00						Basic Indoor Cycling NEU 09.15 - 10.00			Basic Indoor Cycling 10.10 - 10.55			Basic Indoor Cycling NEU 11.45 - 12.30			Intensiv Indoor Cycling neue Zeit 10.00 - 11.00			
Intensiv Indoor Cycling neue Zeit 18.15 - 19.00												Basic Indoor Cycling 18.05 - 18.50									
			Intensiv Indoor Cycling 19.00 - 20.00			Intensiv Indoor Cycling 19.30 - 21.00			Indoor Cycling First Step neue Zeit 19.10 - 19.55			Intensiv Indoor Cycling 19.00 - 20.00									
SCHWIMMBAD																					
Aqua Fit 08.15 - 09.00 EB			Aqua Fit 07.15 - 08.00 EB						Aqua Fit 08.15 - 09.00 SB			Aqua Fit 08.15 - 09.00 EB									
			Aqua Fit PLUS NEU 08.15 - 09.00 SB			Aqua Fit PLUS 09.15 - 10.00 SB						Aqua Pilates Basic PLUS 09.10 - 09.55 EB			Aqua Pilates PLUS 10.30 - 11.15 EB						
Aqua Fit PLUS NEU 18.30 - 19.15 SB			Aqua ZUMBA® 18.30 - 19.15 EB						Aqua Fit PLUS 18.25 - 19.10 EB												

Tipp: Zur optimalen Trainingssteuerung empfehlen wir einen Herzfrequenzmesser zu tragen.

Kurslevel

- E Einsteiger
- A Alle
- F Fortgeschrittene
- Ausdauerkurse
- Kräftigungskurse
- Wellness- und Gesundheitskurse

Outdoor-Kurse – trainieren bei Sonnenschein – an ausgewählten Tagen finden verschiedene Kurse im Außenbereich unseres Schwimmbades statt.

Specials

Wir bieten Euch regelmäßige Kursspecial (s. Aushang)

Feiertagsspecials

An Feiertagen finden nur ausgeschriebene Specials statt, die regulären Kurse entfallen.

Kursänderungen, Specials und Outdoor-Kurse findest Du auf unserer Pinnwand, dem Flipchart an der Fitnesstheke und auf unserer Webseite.



Aqua Fit PLUS Aqua Pilates PLUS

Die Teilnahme an diesen Kursen ist ausschließlich mit einem Fitness-Bad-Abo oder Premium-Abo möglich. Für die anderen Kurse ist ein Bad-Abo ausreichend.

- EB Erlebnisbecken
- SB Sportbecken