














MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	08:00 Pilates* K1	08:00 Pilates* K1	08:30 ICE K1			
08:30 ICE K1	08:30 Cross-workout* 		08:30 Cross-workout* 			
09:00 Love your Baby ¹ K2	09:15 Poweryoga ² K2	09:00 Pilates* K1	09:00 Body-balance K2	09:00 Bodypump 	09:15 Sh'bam K1	
	09:45 Deep Work K1				10:15 ICE K1	
10:00 Pilates* K1			10:30 Pilates präv. in Kleingruppen ³ K2	10:15 weekend yoga* K1	10:15 Body-balance K2	
						11:00 Bodypump 
				16:30 LMI Step K1		
	17:15 Pilates* K1					
	17:30 Bodypump 	17:30 Bodypump 	17:30 Poweryoga* K2	17:40 BBP K1		
17:30 ICE K1	17:30 Cross-workout* 	17:30 Body-balance K2	17:40 Bodyattack K1	17:45 Bodypump 		
18:10 CXWORX K2	18:30 Pilates* K2	18:30 ICE K1				
18:45 Body-combat K1	18:45 Sh'bam K1	18:55 CXWORX K2	18:45 Pilates* K1			
19:00 Cross-workout* 	19:00 Cross-workout* 	19:00 Cross-workout* 	19:00 Cross-workout* 			
19:00 Pilates* K2	19:45 Body-balance K1	19:45 Body-combat K1	19:00 Bodypump 			
20:00 Poweryoga* K1		20:00 Pilates* K2	20:00 Pilates* K1			
20:00 Pilates* K2						

¹ vorerst bis 9.11.2020

² nicht am 06.10.2020

³ 29.10.-17.12.20

ICE = Indoor Cycling Les Mills = CXworks, Bodycombat, Sh'bam, Bodybalance, Bodypump, LMI Step, Bodyattack Crossworkout = Functional training BBP = Bauch - Beine - Po

Die Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von 3 Teilnehmern statt. | * Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung K1: Großer Kursraum K2: Kleiner Kursraum  Crosswerk-Area  Sportwerk