

gültig ab 24.01.2023

# KURSPLAN

# ENJOY THE FEELING

## MONTAG

09:00 - 10:00 **E**  
Yoga  
Carmen

10:00 - 11:00 **E**  
Faszien  
Carmen

17:30 - 18:30 **A**  
Body Complete  
Iris

18:30 - 19:30 **A**  
Tabata  
Iris

**NEU** 19:30 - 20:30 **A**  
Muscle Power  
Dennis

## DIENSTAG

**NEU** 07:15 - 08:00 **A**  
Cycling  
Iris

**NEU** 09:00 - 10:00 **A**  
Functional Power  
Iris

**NEU** 10:00 - 11:00 **E**  
Tabata  
Iris

16:30 - 17:30 **E**  
Yoga  
Eva

17:30 - 18:30 **E**  
Body Complete  
Nina

18:30 - 19:30 **A**  
Zumba  
Elvira

**NEU** 19:30 - 20:30 **A**  
Boxout  
Rick

## MITTWOCH

09:30 - 10:15 **A**  
Rücken Fit  
Anja

10:15 - 11:00 **A**  
Stretch Relax  
Anja

17:30 - 18:30 **A**  
Cycling  
Valentina

18:30 - 19:30 **A**  
Fit Bo  
Valentina

19:30 - 20:30 **A**  
BBP  
Regi

## DONNERSTAG

09:00 - 10:00 **A**  
Yoga  
Kristina

10:00 - 11:00 **A**  
Tanzfit  
Kristina

16:30 - 17:25 **A**  
Cycling  
Carmen

17:30 - 18:30 **A**  
Body intensiv  
Nina

18:30 - 19:30 **A**  
Rücken+Stretch  
Nina

19:30 - 20:30 **A**  
Zumba  
Elvira

## FREITAG

10:00 - 11:00 **A**  
Best Ager  
Linda

**NEU** 11:00 - 12:00 **A**  
HIIT  
Meike

**NEU** 17:30 - 18:30 **A**  
Muscle Power  
Iris

**NEU** 18:30 - 19:30 **A**  
Tabata  
Iris

**NEU** 19:30 - 20:15 **A**  
Power Pilates  
Kristina

**NEU** 20:15 - 21:00 **A**  
Yoga  
Kristina

## SAMSTAG

10:15 - 11:15 **A**  
Body Intensiv  
Nina

11:15 - 12:00 **A**  
Body Ballett  
Nina

## SONNTAG

09:30 - 10:25 **A**  
Cycling  
Dieter/Valentina/Peter

**NEU** 10:30 - 11:30 **A**  
Boxout  
Rick

**NEU** 11:30 - 12:30 **A**  
Yoga  
Shabnam

## ÖFFNUNGSZEITEN

Mo, Mi, Fr: 08:30 - 22:00 Uhr  
Di, Do: 07:00 - 22:00 Uhr  
Sa, So, Feiertage: 09:00 - 20:00 Uhr

## LEVEL

**E** Für Einsteiger  
**F** Für Fortgeschrittene  
**A** Für Alle

An Feiertagen Kurse nach Aushang