

\*An dieser Stunde kann auch mit einer gültigen Fitnessbuchung oder einer Fitness-Zehnerkarte teilgenommen werden. Hierfür bitte am Service eine Aerobic-Einlasskarte holen sich für den jeweiligen Kurs am Terminal einbuchen.

## Kursplan (Aerobic) ab 01. März

	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>	<b>Sonntag</b>
07:00-08:00							
08:00-09:00			(07:45-08:45 Uhr) <b>Wake Up Yoga</b> Kevin		(07:15-08:15 Uhr) <b>Wake Up Yoga</b> Tini		
09:00-10:00		(08:15-09:15) <b>Rückenfit</b> Roman		(08:15-09:15) <b>Rückenfit</b> Roman			
10:00-11:00	<b>Korce®</b> Constanze		<b>Workout</b> Maren	(09:30-10:30) <b>Latin FIT</b> Katharina	(09:30 - 11:00) <b>Body Cross XL</b> Manu & Gönna	<b>Intervall</b> Jules	<b>Rückenfit</b> Roman
11:00-12:00	<b>Hot Iron 1®</b> Constanze (25 TN)					<b>Afro Beats</b> Jules	<b>Workout</b> Roman
16:00-17:00	<b>Step Fatburner</b> Claudia	<b>Pilates</b> Laura	<b>Langhantel</b> Roman (25 TN)	<b>Pilates*</b> Julia Q.	<b>Hot Iron®</b> Constanze (25 TN)	(16:30-17:00) M.A.X.® Rebecca	
17:00-18:00	<b>BBP</b> Claudia	(17:00 - 18:15) <b>Power Yoga</b> Ilze	<b>Step Basic &amp; Workout</b> Heike	<b>Intervall</b> Sünje	<b>Antara®</b> Jana	<b>Workout</b> Rebecca	(17.00 - 18.00/18.30) <b>Sonntagsspecial</b> siehe Homepage/Aushang
18:00-19:00	<b>Intervall</b> Ilze	(18:15 - 19:15) <b>Langhantel</b> Andi (25 TN)	<b>Step Fortge. 1-2</b> Heike	<b>Langhantel</b> Swantje (25 TN)	<b>Yin Yoga</b> Jana	(18:00-19:30) <b>Yoga</b> Felix	<b>deepWORK®</b> Sonja
19:00-20:00	<b>Workout</b> Ilze	(19:15 - 20:15) <b>Intervall</b> Andi	<b>Intervall</b> Julia K.	<b>Workout</b> Swantje	<b>Yoga</b> Felix		
20:00-21:00	(20:00-21:30) <b>Langhantel Cross</b> Swantje (25 TN)	(20:15 - 21:15) <b>Kapow®</b> Katharina	<b>ZUMBA®</b> Sünje	<b>Dance</b> Stefan	<b>ZUMBA®</b> Gaby		
21:00-22:00				<b>Lyrical Dance</b> Stefan			

Kurskategorien:

**Body & Mind**  
**Cardio & Kräftigung**

**Kräftigung**  
**Koordination**

**Rumpfkraftigung**