

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00	07:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®		07:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®				
		07:40 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Kundalini Yoga I 🌊		07:30 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Hatha Yoga I 🌊			
		07:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Mixed Cycling		07:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Mixed Cycling			
08:00	08:50 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	08:45 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Pilates Athletic		08:30 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling	08:25 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ FUNCTIONALFIT®		
			08:05 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ Pilates I		08:30 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Jivamukti Yoga II 🌊		
				08:00 Pool ⁽⁶⁰⁾ Schwimmtraining			
09:00	09:55 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ deepWORK® 🌊		09:00 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step I-II		09:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	09:30 Studio 1 ⁽⁷⁵⁾ Bodystyling + Stretch	09:30 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®
	09:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates II	09:00 Studio 2 ⁽³⁰⁾ Qi Gong Intro	09:05 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	09:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates II		09:30 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	09:45 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ PhysioFlowYoga 🌊
		09:30 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Qi Gong					
	09:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Mixed Cycling						
			09:30 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout	09:30 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Mix	09:30 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua ZUMBA®		
10:00		10:00 Studio 1 ⁽⁹⁰⁾ Jivamukti Yoga I-II 🌊	10:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Workout Xplosion	10:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	10:35 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ ZUMBA®	10:50 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ ZUMBA®	10:35 Studio 1 ⁽³⁰⁾ B + R intensiv ❤️
	10:10 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ PhysioFlowYoga 🌊	10:40 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	10:10 Studio 2 ⁽³⁰⁾ Stretch Pur ❤️	10:30 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Jivamukti Yoga I-II 🌊	10:15 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	10:35 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	
						10:00 Cyclingraum ⁽⁹⁰⁾ Adventure Cycling	
	10:10 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout	10:00 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout	10:25 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Intervall				10:00 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout
11:00	11:00 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ ZUMBA®		11:00 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ ZUMBA®	11:05 Studio 1 ⁽³⁰⁾ Stretch Pur ❤️			11:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Step Easy Step I ▲
					11:15 Studio 2 ⁽³⁰⁾ Stretch Pur ❤️	11:40 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Bauchtanz	
						11:00 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Mix	
						11:30 Fläche ⁽²⁰⁾ FaszienFit 🌊	
12:00	12:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling						12:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Cardio Workout
13:00	13:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II				13:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner 🌊		
15:00	15:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Wirbelsäule + Stretch	15:45 Studio 2 ⁽⁴⁵⁾ Kindertanz ab 4 J.€			15:45 Studio 1 ⁽⁷⁵⁾ Wirbelsäule + Stretch		
16:00		16:35 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Kindertanz ab 6 J.€				16:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner 🌊	16:50 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II
					16:00 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Mix		
17:00	17:05 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Step I	17:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling	17:00 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ ZUMBA® Step	17:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Functional Circuit	17:05 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Powerworkout	17:00 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step II	17:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Bodystyling
	17:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Yin Yoga 🌊		17:30 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ PhysioFlowYoga 🌊		17:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner 🌊	17:15 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Jivamukti Yoga 🌊	17:55 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Workout Yoga 🌊
				17:50 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Mixed Cycling			17:00 Cyclingraum ⁽⁵⁰⁾ Easy Cycling
	17:25 Pool ⁽³⁰⁾ Aqua Intro						
18:00	18:00 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step II	18:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	18:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	18:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Workout Xplosion	18:00 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ ZUMBA®	18:00 Studio 1 ⁽⁷⁵⁾ Bodystyling + Stretch	18:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule
	18:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	18:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ deepWORK®		18:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ bodyART® STRENGTH	18:20 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Jivamukti Yoga II 🌊		
			18:15 Cyclingraum ⁽⁵⁰⁾ Easy Cycling		18:00 Cyclingraum ⁽⁹⁰⁾ Adventure Cycling		18:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Mixed Cycling
	18:00 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout			18:30 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout			
	18:55 Pool ⁽⁶⁰⁾ Schwimmtraining						
19:00	19:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Athletic Moves	19:05 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Cardio Workout	19:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Thai Bo	19:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®	19:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Athletic Moves		
	19:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	19:00 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner 🌊	19:05 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	19:05 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II			19:15 Studio 2 ⁽³⁰⁾ Yoga Nidra Meditation
	19:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Mixed Cycling	19:15 Cyclingraum ⁽⁹⁰⁾ Adventure Cycling	19:15 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Mixed Cycling	19:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Mixed Cycling			
			19:10 Pool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout				
	19:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress ❤️	19:30 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress ❤️	19:30 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress ❤️	19:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress ❤️			
	19:30 Fläche ⁽³⁰⁾ TRX® Training 🌊			19:30 Fläche ⁽³⁰⁾ TRX® Training 🌊			
20:00	20:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ deepWORK® 🌊	20:00 Studio 1 ⁽⁹⁰⁾ Kickbox Exercises	20:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ FUNCTIONALFIT®	20:05 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step II	20:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Thai Bo		
	20:05 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ PhysioFlowYoga 🌊	20:15 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Vinyasa Yoga I 🌊	20:10 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Gesunder Rücken	20:10 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ PhysioFlowYoga 🌊			
	20:05 Cyclingraum ⁽⁵⁰⁾ Easy Cycling						
21:00	21:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ IRON SYSTEM®						

■ Aqua
 ■ Body + Mind
 ■ Choreographie
 ■ Cycling
 ■ Kids
 ■ Small Group Training
 ■ Workout

Das Kursangebot findet ab 3 Teilnehmern statt | Easy/Intro/Beginner = Einsteiger | I = Mittelstufe | II = Fortgeschritten | IRON SYSTEM® Levelverteilung siehe Internet | 🌊 Kurs ist teilnehmerbegrenzt | 🌊 Wir empfehlen zu diesen Kursen eigenes Equipment mitzubringen | ❤️ Bitte zu diesem Kurs aufgewärmt erscheinen! | 🌊 1x pro Monat (siehe Aushang) | ▲ monatsweise im Wechsel (siehe Aushang) | € Kurse sind entgeltlich (Kids-Kursangebot findet während der Ferien nicht statt!)

Fairplay im Kursbereich

- Bitte erscheine pünktlich zum Kursbeginn.
- Solltest Du aus gesundheitlichen Gründen eingeschränkt sein, bitten wir Dich, den Instructor darüber zu informieren.
- Wir empfehlen angemessene Trainingsbekleidung.

- Aus hygienischen Gründen bitten wir darum, ein Trainingshandtuch zu benutzen.
- Zum eigenen Schutz solltest Du ausschließlich Plastikflaschen nutzen.
- Bitte geeignetes Schuhwerk verwenden, um Verletzungen und Verunreinigungen zu vermeiden.

Änderungen vorbehalten



Be part of us!
19 MUC 95

Stylische Sportfashion mit dem neuen Retro-Design-Logo von body + soul findest Du bei uns im Shop.

www.bodyandsoul.de