

Kursangebot Center Englischer Garten

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06:00				06:45 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold			
07:00	07:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	07:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® 2			07:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® CROSS		
08:00		08:00 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Pure 08:45 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ PhysioFlowYoga® I	08:00 Outdoor ⁽⁷⁵⁾ Outdoor HIIT		08:00 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Pure		
09:00	09:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II	09:50 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	09:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Gesunder Rücken 09:30 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ ZUMBA® Special	09:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I 09:00 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Pure 09:30 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Vinyasa Yoga	09:30 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Hatha Yoga 09:30 Studio 1 ⁽⁷⁵⁾ Bodystyling + Stretch	09:20 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® CROSS 09:20 Sportpool ⁽⁶⁰⁾ Schwimmtraining 09:30 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Yoga Special 90	09:30 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Pure 09:45 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Silver
10:00	10:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Bodystyling XXL 10:15 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Intervall	10:05 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner 10:40 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	10:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Yoga Special 10:45 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua ZUMBA®	10:00 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout 10:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Cardio Workout 10:55 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Fight	10:15 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout 10:50 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule	10:30 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout 10:45 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold 10:45 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Step I	10:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Bodystyling XXL 10:00 Sportpool ⁽⁴⁵⁾ Schwimmtraining Easy 10:00 Fläche ⁽³⁰⁾ POWER PLATE® Free 10:50 Sportpool ⁽⁴⁵⁾ Schwimmtraining 45
11:00	11:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Best of Dance! 11:10 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Workout	11:00 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Intervall		11:00 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step I-II	11:10 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Fight	11:30 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Intervall 11:50 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Flexi Toning	11:05 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step Intervall 11:40 Sportpool ⁽⁶⁰⁾ Schwimmtraining II
12:00			12:30 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Pure			12:30 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Pure	12:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Pilates I-II
13:00							13:20 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Flexi Rücken
14:00							14:30 Studio 1 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner
16:00				16:55 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ ZUMBA® Special			
17:00	17:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Pilates Athletic 17:30 Studio 2 ⁽²⁰⁾ Core Xpress	17:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Wirbelsäule 17:00 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ Kickbox Exercises 17:30 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Pure	17:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ DEEPWORK® 17:30 Cyclingraum ⁽⁵⁰⁾ Cycling Silver		17:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Pilates Athletic 17:30 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Free		17:00 Cyclingraum ⁽⁵⁰⁾ Cycling Silver
18:00	18:00 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ Step Easy 18:15 Sportpool ⁽⁵⁰⁾ Aqua Intervall 18:30 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Pure 18:50 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® 2	18:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Best of Dance! 18:05 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ BODYART® STRENGTH 18:40 Cyclingraum ⁽⁷⁵⁾ Cycling Platinum	18:00 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ Flexi Toning 18:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ KORCE® 18:30 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold 18:30 Funct. Area ⁽⁶⁰⁾ BOOTCAMP Xplosion @	18:00 Outdoor ⁽⁷²⁰⁾ Rennrad Treff 18:00 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ Powerworkout 18:00 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ FaszienFLOW 18:00 Fläche ⁽²⁰⁾ Core Xpress 18:30 Funct. Area ⁽³⁰⁾ TRX®-Training 30 @ 18:55 Studio 2 ⁽⁶⁰⁾ BODYART® STRENGTH	18:00 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Vinyasa Yoga 18:00 Cyclingraum ⁽⁷⁵⁾ Cycling Platinum 18:05 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ STRONG Nation®	18:00 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Hatha Yoga 18:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ ZUMBA® Special 18:00 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold 18:00 Fläche ⁽³⁰⁾ @ POWER PLATE® Pure	
19:00	19:00 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ XCO® Shape 19:05 Cyclingraum ⁽⁵⁰⁾ Cycling Silver	19:10 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Yoga Beginner 19:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ STRONG Nation®	19:00 Studio 2 ⁽⁵⁰⁾ Pilates I 19:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® 2	19:00 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Athletic Moves	19:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Best of Dance!		
20:00	20:00 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ PhysioFlowYoga® 20:00 Studio 1 ⁽⁵⁵⁾ Step II 20:05 Cyclingraum ⁽⁶⁰⁾ Cycling Gold	20:20 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® CROSS 20:30 Studio 2 ⁽⁷⁵⁾ Vinyasa Yoga I	20:15 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ Military FITNESS	20:05 Studio 2 ⁽⁹⁰⁾ Vinyasa Yoga 20:10 Studio 1 ⁽⁶⁰⁾ HOT IRON® 1			
21:00			21:20 Studio 1 ⁽⁵⁰⁾ FaszienSTRETCH				

■ Aqua
 ■ Best of!
 ■ Body + Mind
 ■ Choreographie
 ■ Cycling
 ■ Outdoor
 ■ POWER PLATE®
 ■ Small Group Training
 ■ Workout

Das Kursangebot findet ab 3 Teilnehmern statt!

Easy | Intro | Beginner = Einsteiger | I = Mittelstufe | II = Fortgeschritten

♥ Bitte zu diesem Kursangebot aufgewärmt erscheinen!

🧘 Wir empfehlen zu diesem Kursangebot eigenes Equipment mitzubringen

@ nur mit Terminvereinbarung | Online-Buchung Homepage

Ⓜ Inhalte variabel, siehe Infowand im Center | Homepage

■ 1x pro Monat (siehe Aushang!)

Fairplay | Group Fitness

- Bitte erscheine pünktlich zu Beginn des Kursangebotes.
- Solltest Du aus gesundheitlichen Gründen eingeschränkt sein, bitten wir Dich, den | die Instruktor:in 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