

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG / SONNTAG
	<p>7.15 – 8.00 <b>BODYBALANCE®</b></p> <p>New Yoga &amp; Pilates modernes u. kraftvolles Ganzkörpertraining LES MILLS®</p>			<p>6.30 – 7.30 <b>YIN YOGA</b></p> <p>Ruhige Yoga-Praxis mit intensiver Tiefendehnung der Faszien und Bänder, Stärkung der Gelenke und restorativer Entspannung</p>	
	<p>8.30 – 9.15 <b>POWER PILATES</b></p> <p>Dynamische Variante von Pilates, vielfältig, effektiv und abwechslungsreich</p>	<p>9.00 – 9.45 <b>STRENGTH TRAINING</b></p> <p>Funktionelles Zirkeltraining mit Gewichtsübungen zum Kraftaufbau für den gesamten Körper</p>	<p>9.00 – 9.45 <b>BODYBALANCE®</b></p> <p>New Yoga &amp; Pilates modernes u. kraftvolles Ganzkörpertraining LES MILLS®</p>	<p>8.30 – 9.15 <b>POWER CORE</b></p> <p>Gezieltes Rumpf- und Wirbelsäulentraining zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur</p>	<p><b>SAMSTAG</b> 9.00 – 10.00 <b>YOGA</b></p> <p>Yoga aktivierende u. kräftigende Flows Astanga / Vinyasa</p>
				<p>9.30 – 10.30 <b>GENTLE YOGA</b></p> <p>Sanfte Yoga-Praxis für alle Altersgruppen u. Fitnesslevels, achtsames Körpertraining</p>	<p><b>SONNTAG</b> 9.30 – 10.30 <b>RPM® CYCLING</b></p> <p>Sonntags-Cycling Jan - März LES MILLS® <b>SOLD OUT</b></p>
	<p>12.00 – 12.45 <b>YOGA</b></p> <p>Yoga aktivierende u. kräftigende Flows Astanga / Vinyasa</p>		<p>12.00 – 12.45 <b>BODYBALANCE®</b></p> <p>New Yoga &amp; Pilates modernes u. kraftvolles Ganzkörpertraining LES MILLS®</p>	<p>12.00 – 12.45 <b>STRENGTH TRAINING</b></p> <p>Funktionelles Zirkeltraining mit Gewichtsübungen zum Kraftaufbau für den gesamten Körper</p>	
			<p>17.45 – 18.15 <b>TONE.30</b></p> <p>Funktionelles Toning mit Cardio, Kraft u. Core-Power <b>NEU AB 6. FEBRUAR!</b></p>		
<p>18.30 – 19.00 <b>HIIT ATHLETIC</b></p> <p>HIIT Training mit hohem Belastungsumfang, athletisch, intensiv Kein Anfänger-Training! <b>SOLD OUT</b></p>	<p>19.00 – 19.45 <b>TONE.45</b></p> <p>Funktionelles Toning mit Cardio, Kraft u. Core-Power</p>	<p>18.30 – 19.15 <b>RPM® CYCLING</b></p> <p>Cycling Intervalltraining auf dem Bike LES MILLS® <b>SOLD OUT</b></p>	<p>18.30 – 19.15 <b>BODYBALANCE®</b></p> <p>New Yoga &amp; Pilates modernes u. kraftvolles Ganzkörpertraining LES MILLS®</p>	<p>18.00 – 18.30 <b>HIIT INDOOR CYCLING</b></p> <p>Cycling HIIT-Training auf dem Bike Kein Anfänger-Training!</p>	
<p>19.30 – 20.30 <b>BODYBALANCE®</b></p> <p>New Yoga &amp; Pilates modernes u. kraftvolles Ganzkörpertraining LES MILLS®</p>		<p>19.30 – 20.15 <b>RPM®</b></p> <p>Cycling Intervalltraining auf dem Bike LES MILLS® <b>SOLD OUT</b></p>	<p>19.30 – 20.30 <b>FUNCTIONAL MOBILITY TRAINING</b></p> <p>Verbessere deine Flexibilität als auch Kraft für funktionelle Beweglichkeit</p>		