

## Montag

**10.30 - 11.30**  
Rücken  
Doreen 1

**10.30 - 11.00**  
Wassergymnastik  
3

**11.30 - 12.30**  
Bodystyling  
Doreen 1

**11.30 - 12.30**  
¾ Dance  
Stephanie B.2

**17.00 - 18.30**  
Yoga  
Carlotta 1

**18.30 - 19.30**  
Indoor Cycling  
Marc 1

**19.30 - 20.30**  
Pilates  
Michele 1

**18.30 - 19.15**  
Aqua jogging  
3

## Dienstag

**8.30 - 09.30**  
BBP  
Stephanie B. 1

**9.30 - 10.30**  
Rückenfitness  
Carlotta 1

**9.30 - 10.30**  
Balance Workout  
Stephanie B. 2

**10.30 - 11.30**  
Yoga Rücken  
Carlotta 1

**11.30 - 12.30**  
Yoga Rücken  
Carlotta 1

**17.30 - 18.30**  
Bootcamp  
Benny 1

**18.30 - 19.30**  
Push it!  
Stefan 1

**19.30 - 20.30**  
Indoor Cycling 1  
Stefan 1

**18.30 - 19.15**  
Aqua - Fit  
July 3

## Mittwoch

**10.30 - 11.30**  
Pilates  
Stephanie B. 1

**11.30 - 12.30**  
Qi Gong  
Stephanie B. 1

**18.30 - 19.30**  
Bodystyling  
Andrea 1

**19.30 - 20.30**  
Rückenfitness  
Andrea 1

**10.30 - 11.00**  
Wassergymnastik  
3

**19.30 - 20.15**  
Aqua jogging  
3



### Legende:

1 - großer  
Kursraum

2 - Kleiner  
Kursraum

3 - Wasser/  
Erlebnisbereich

Offene  
Kurse

Kraft

Ausdauer

Entspannung

Kursvoranmeldung über mywellness app notwendig!!



## Donnerstag

**08.30 - 09.30**  
Dance Fit  
Stephanie B. 1

**10.00 - 11.00**  
Yoga  
Stefanie S. 1

**11.00 - 12.00**  
Yoga  
Stefanie S. 1

**17.30 - 18.30**  
Pilates  
Andrea 1

**18.30 - 19.30**  
Push It  
Andrea 1

**19.30 - 20.30**  
Yoga  
Beate 1

**09.30 - 10.30**  
Rückenfitness  
Stephanie B.

**18.30 - 19.15**  
Aqua jogging  
3

## Freitag

**10.30 - 12.00**  
Fitness Trio  
Stephanie 1

**18.00 - 19.00**  
Bootcamp  
Benny/Marcus1

**10.30 - 11.00**  
Wassergymnastik  
3

**11.15 - 12.00**  
Aqua jogging  
3

## Samstag

## Sonntag

**10.30 - 11.30**  
Zumba  
Antonia/Katja 1

**11.30 - 12.30**  
Bodystyling  
Antonia/Katja 1

**16.30 - 17.30**  
Tai Chi  
Hoang 1