


Montag, 30.06.				Montag, 07.07.			
09.00-10.00	Vinyasa Yoga	Bernadette	Raum 2	08.00-08.45	4D Sling Pro*	Aline	Fläche OG
18.00-18.55	Pilates	Elisa	Raum 2	09.00-10.00	Vinyasa Yoga	Aline	Raum 2
18.15-19.10	Body Toning	Bruna	Raum 1	12.15-13.00	SYNRGY 360°	Fitness Team	Fläche OG
19.00-20.20	Yin Yoga	Julia	Raum 2	18.00-18.55	Pilates	Elisa	Raum 2
				18.15-19.10	Body Toning	Aline	Raum 1
				19.00-20.20	Yin Yoga	Bernadette	Raum 2
Dienstag, 01.07.				Dienstag, 08.07.			
18.15-19.05	Bauch Beine Po	Bruna	Raum 2	09.00-10.00	HOT IRON® Cross NEW RELEASE `55	Aline	Raum 1
18.15-19.15	HOT IRON® 2 NEW RELEASE `99	Chris	Raum 1	18.15-19.05	Bauch Beine Po	Bruna	Raum 2
19.10-19.40	movingSPINE	Bruna	Raum 2	18.15-19.15	HOT IRON® 2	Aline	Raum 1
19.20-20.15	BOOSTAR®	Chris	Raum 1	19.10-19.40	movingSPINE	Bruna	Raum 2
				19.20-20.15	BOOSTAR®	Aline	Raum 1
Mittwoch, 02.07.				Mittwoch, 09.07.			
18.15-19.10	Body Toning	Elena	Raum 1	12.15-13.00	SYNRGY 360°	Fitness Team	Fläche OG
19.20-20.5	BalanceFIT Flex	Elena	Raum 1	18.15-19.10	Body Toning	Bruna	Raum 1
Donnerstag, 03.07.				Donnerstag, 10.07.			
08.30-09.30	Pilates	Elisa	Raum 2	08.30-09.30	Pilates	Elisa	Raum 2
18.15-19.10	Body Conditioning	Bruna	Raum 1	18.15-19.10	Body Conditioning	Bruna	Raum 1
Freitag, 04.07.				Freitag, 11.07.			
09.00-10.00	HOT IRON® 1 NEW RELEASE `99	Chris	Raum 1	09.00-10.00	HOT IRON® 1	Aline	Raum 1
10.05-10.25	hardCORE	Chris	Raum 1	10.05-10.25	hardCORE	Aline	Raum 1
				12.15-13.10	KORCE®	Aline	Raum 2
Samstag, 05.07.				Samstag, 12.07.			
09.00-10.00	SYNRGY 360°	Fitness Team	Fläche OG	09.00-10.00	SYNRGY 360°	Fitness Team	Fläche OG
10.05-10.30	Mobility	Fitness Team	Raum 2	10.05-10.30	Mobility	Fitness Team	Raum 2
Sonntag, 06.07.				Sonntag, 13.07.			
Heute finden keine Kurse statt				Heute finden keine Kurse statt			

Montag, 14.07.				Montag, 21.07.			
08.00-08.45	4D Sling Pro*	Aline	Fläche OG	08.00-08.45	4D Sling Pro*	Aline	Fläche OG
09.00-10.00	Vinyasa Yoga	Aline	Raum 2	09.00-10.00	Vinyasa Yoga	Aline	Raum 2
12.15-13.00	SYNRGY 360°	Fitness Team	Fläche OG	12.15-13.00	SYNRGY 360°	Fitness Team	Fläche OG
18.00-18.55	Pilates	Elisa	Raum 2	18.00-18.55	Pilates	Elisa	Raum 2
18.15-19.10	Body Toning	Aline	Raum 1	18.15-19.10	Body Toning	Aline	Raum 1
				19.00-20.20	Yin Yoga	Bernadette	Raum 2
Dienstag, 15.07.				Dienstag, 22.07.			
09.00-10.00	HOT IRON® Cross	Aline	Raum 1	09.00-10.00	HOT IRON® Cross	Aline	Raum 1
18.15-19.05	Bauch Beine Po	Bruna	Raum 2	18.15-19.05	Bauch Beine Po	Bruna	Raum 2
18.15-19.15	HOT IRON® 2	Aline	Raum 1	18.15-19.15	HOT IRON® 2	Aline	Raum 1
19.10-19.40	movingSPINE	Bruna	Raum 2	19.10-19.40	movingSPINE	Bruna	Raum 2
19.20-20.15	BOOSTAR®	Aline	Raum 1	19.20-20.15	BOOSTAR®	Aline	Raum 1
Mittwoch, 16.07.				Mittwoch, 23.07.			
12.15-13.00	SYNRGY 360°	Fitness Team	Fläche OG	12.15-13.00	SYNRGY 360°	Fitness Team	Fläche OG
18.15-19.10	Body Toning	Elena	Raum 1	18.15-19.10	Body Toning	Elena	Raum 1
19.20-20.5	BalanceFIT Flex	Elena	Raum 1	19.20-20.5	BalanceFIT Flex	Elena	Raum 1
Donnerstag, 17.07.				Donnerstag, 24.07.			
08.30-09.30	Pilates	Elisa	Raum 2	08.30-09.30	Pilates	Elisa	Raum 2
18.15-19.10	Body Conditioning	Bruna	Raum 1	18.15-19.10	Body Conditioning	Bruna	Raum 1
Freitag, 18.07.				Freitag, 25.07.			
09.00-10.00	HOT IRON® 1	Aline	Raum 1	09.00-10.00	HOT IRON® 1	Aline	Raum 1
10.05-10.25	hardCORE	Aline	Raum 1	10.05-10.25	hardCORE	Aline	Raum 1
12.15-13.10	KORCE®	Aline	Raum 2				
Samstag, 19.07.				Samstag, 26.07.			
09.00-10.00	SYNRGY 360°	Fitness Team	Fläche OG	09.00-10.00	SYNRGY 360°	Fitness Team	Fläche OG
10.05-10.30	Mobility	Fitness Team	Raum 2	10.05-10.30	Mobility	Fitness Team	Raum 2
Sonntag, 20.07.				Sonntag, 27.07.			
Heute finden keine Kurse statt				Heute finden keine Kurse statt			

Montag, 28.07.				Montag, 04.08.			
09.00-10.00	Vinyasa Yoga	Aline	Raum 2	09.00-10.00	Vinyasa Yoga	Aline	Raum 2
12.15-13.00	SYNRGY 360°	Fitness Team	Fläche OG	12.15-13.00	SYNRGY 360°	Fitness Team	Fläche OG
18.00-18.55	Pilates	Elisa	Raum 2	18.00-18.55	Pilates	Elisa	Raum 2
18.15-19.10	Body Toning	Aline	Raum 1	18.15-19.10	Body Toning	Aline	Raum 1
Dienstag, 29.07.				Dienstag, 05.08.			
09.00-10.00	HOT IRON® Cross	Aline	Raum 1	09.00-10.00	HOT IRON® Cross	Aline	Raum 1
18.15-19.05	Bauch Beine Po	Bruna	Raum 2	18.15-19.15	HOT IRON® 2	Aline	Raum 1
18.15-19.15	HOT IRON® 2	Aline	Raum 1	19.20-20.15	BOOSTAR®	Aline	Raum 1
19.10-19.40	movingSPINE	Bruna	Raum 2				
19.20-20.15	BOOSTAR®	Aline	Raum 1				
Mittwoch, 30.07.				Mittwoch, 06.08.			
12.15-13.00	SYNRGY 360°	Fitness Team	Fläche OG	12.15-13.00	SYNRGY 360°	Fitness Team	Fläche OG
18.15-19.10	Body Toning	Elena	Raum 1				
19.20-20.5	BalanceFIT Flex	Elena	Raum 1				
Donnerstag, 31.07.				Donnerstag, 07.08.			
08.30-09.30	Pilates	Elisa	Raum 2	08.30-09.30	Pilates	Elisa	Raum 2
18.15-19.10	Body Conditioning	Bruna	Raum 1	18.15-19.10	Body Conditioning	Aline	Raum 1
Freitag, 01.08. Nationalfeiertag				Freitag, 08.08.			
				09.00-10.00	HOT IRON® 1	Aline	Raum 1
				10.05-10.25	hardCORE	Aline	Raum 1
Samstag, 02.08.				Samstag, 09.08.			
09.00-10.00	SYNRGY 360°	Fitness Team	Fläche OG	09.00-10.00	SYNRGY 360°	Fitness Team	Fläche OG
10.05-10.30	Mobility	Fitness Team	Raum 2	10.05-10.30	Mobility	Fitness Team	Raum 2
Sonntag, 03.08.				Sonntag, 10.08.			
Heute finden keine Kurse statt				Heute finden keine Kurse statt			

Montag, 11.08.				Montag, 18.08.			
09.00-10.00	Vinyasa Yoga	Aline	Raum 2	08.00-08.45	4D Sling Pro*	Aline	Fläche OG
12.15-13.00	SYNRGY 360°	Fitness Team	Fläche OG	09.00-10.00	Vinyasa Yoga	Aline	Raum 2
18.00-18.55	Pilates	Elisa	Raum 2	12.15-13.00	SYNRGY 360°	Fitness Team	Fläche OG
18.15-19.10	Body Toning	Aline	Raum 1	18.00-18.55	Pilates	Elisa	Raum 2
				18.15-19.10	Body Toning	Aline	Raum 1
Dienstag, 12.08.				Dienstag, 19.08.			
09.00-10.00	HOT IRON® Cross	Aline	Raum 1	09.00-10.00	HOT IRON® Cross	Aline	Raum 1
18.15-19.15	HOT IRON® 2	Aline	Raum 1	18.15-19.05	Bauch Beine Po	Bruna	Raum 2
19.20-20.15	BOOSTAR®	Aline	Raum 1	18.15-19.15	HOT IRON® 2	Aline	Raum 1
				19.10-19.40	movingSPINE	Bruna	Raum 2
				19.20-20.15	BOOSTAR®	Aline	Raum 1
Mittwoch, 13.08.				Mittwoch, 20.08.			
12.15-13.00	SYNRGY 360°	Fitness Team	Fläche OG	12.15-13.00	SYNRGY 360°	Fitness Team	Fläche OG
18.15-19.10	Body Toning	Elena	Raum 1	18.15-19.10	Body Toning	Elena	Raum 1
19.20-20.5	BalanceFIT Flex	Elena	Raum 1	19.20-20.5	BalanceFIT Flex	Elena	Raum 1
Donnerstag, 14.08.				Donnerstag, 21.08.			
08.30-09.30	Pilates	Elisa	Raum 2	08.30-09.30	Pilates	Elisa	Raum 2
18.15-19.10	Body Conditioning	Aline	Raum 1	18.15-19.10	Body Conditioning	Bruna	Raum 1
Freitag, 15.08. Maria Himmelfahrt				Freitag, 22.08.			
Heute finden keine Kurse statt				09.00-10.00	HOT IRON® 1	Aline	Raum 1
				10.05-10.25	hardCORE	Aline	Raum 1
				12.15-13.15	KORCE®	Aline	Raum 2
Samstag, 16.08.				Samstag, 23.08.			
Heute finden keine Kurse statt				09.00-10.00	SYNRGY 360°	Fitness Team	Fläche OG
				10.05-10.30	Mobility	Fitness Team	Raum 2
Sonntag, 17.08.				Sonntag, 24.08.			
Heute finden keine Kurse statt				Heute finden keine Kurse statt			

Sommer- Kursplan

30.06. – 24.08.2025

Öffnungszeiten

Öffnungszeiten Fitness

Montag - Donnerstag	05.00 - 22.30 Uhr
Freitag	05.00 - 21.30 Uhr
Samstag & Sonntag	08.00 - 21.30 Uhr

Öffnungszeiten Rezeption

Montag - Donnerstag	07.30 - 22.30 Uhr
Freitag	07.30 - 21.30 Uhr
Samstag & Sonntag	08.00 - 21.30 Uhr

Öffnungszeiten Timeless Spa

Montag & Dienstag	16.00 - 21.30 Uhr
Mittwoch	10.00 - 21.30 Uhr
Donnerstag	geschlossen
Freitag	16.00 - 20.30 Uhr
Samstag & Sonntag	10.00 - 19.30 Uhr

Kursbeschreibungen

Body Toning	Kraftausdauertraining für den ganzen Körper
Body Conditioning	Ganzkörpertraining mit Konditionsintervallen
Pilates	Rumpfstabilisation & Beckenbodentraining
Vinyasa Yoga	ein fließender Yogastil
Yin Yoga	langsam & ruhig. Posen werden mehrere Min. gehalten
HOT IRON®	Krafttraining mit der Langhantel
Mobility	Mobilisieren & Dehnen
movingSPINE	Mobilisation, Kräftigung der Wirbelsäule & des Schultergürtels
SYNRGY 360°	ein Ganzkörper- Intervalltraining auf der Trainingsfläche
Bauch Beine Po	gezieltes Krafttraining mit & ohne Hilfsmittel
4D PRO Sling®	Bungee- Training schwingender/ hüpfender Kraftaufbau
KORCE®	Core- Mobility- und Stabilitäts- Übungen, ergeben ein Kraft- & Beweglichkeitstraining
BalanceFIT Flex	eine Mischung aus TaiChi & Yoga mit Abschlussmeditation
BOOSTAR®	verschiedene Cardio- & Intervallmethoden werden effektiv kombiniert. Der Kalorienburner