

Montag, 06.07.				Montag, 13.07.			
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
18.15-19.10	Pilates	Elisa	Raum 2	18.30-19.10	BOOSTAR® Xpress	Aline	Raum 1
18.30-19.10	BOOSTAR® Xpress	Aline	Raum 1	19.15-19.50	KORCE® Xpress	Aline	Raum 1
19.15-19.50	KORCE® Xpress	Aline	Raum 1				
Dienstag, 07.07.				Dienstag, 14.07.			
09.00-10.00	HOT IRON® 1 NEW RELEASE	Aline	Raum 1	09.00-10.00	HOT IRON® 1	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® Cross NEW RELEASE	Aline	Raum 1	18.15-19.15	HOT IRON® Cross	Aline	Raum 1
19.10-19.40	movingSPINE	Bruna	Raum 2	19.10-19.40	movingSPINE	Bruna	Raum 2
Mittwoch, 08.07.				Mittwoch, 15.07.			
12.15-13.00	SYNRGY 360°	Fitness Team	Fläche OG	12.15-13.00	SYNRGY 360°	Fitness Team	Fläche OG
18.00-18.55	AfroFit Dance Workout	Tamara	Raum 1				
Donnerstag, 09.07.				Donnerstag, 16.07.			
08.30-09.30	Pilates	Elisa	Raum 2	08.30-09.30	Pilates	Aline	Raum 2
18.15-19.10	Body Conditioning	Bruna	Raum 1	18.15-19.10	Body Conditioning	Bruna	Raum 1
Freitag, 10.07.				Freitag, 17.07.			
09.00-10.00	HOT IRON® 2 NEW RELEASE	Aline	Raum 1	09.00-10.00	HOT IRON® 2	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	12.15-13.10	KORCE®	Aline	Raum 2
Samstag, 11.07.				Samstag, 18.07.			
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, 12.07.				Sonntag, 19.07.			
Heute finden keine Kurse statt				Heute finden keine Kurse statt			

Montag, 20.07.				Montag, 27.07.			
09.00-10.00	Vinyasa Yoga	Bernadette	Raum 2	09.00-10.00	Vinyasa Yoga	Bernadette	Raum 2
Dienstag, 21.07.				Dienstag, 28.07.			
18.15-19.05	Bauch Beine Po	Bruna	Raum 2	18.15-19.05	Bauch Beine Po	Bruna	Raum 2
19.10-19.40	movingSPINE	Bruna	Raum 2	19.10-19.40	movingSPINE	Bruna	Raum 2
Mittwoch, 22.07.				Mittwoch, 29.07.			
12.15-13.00	SYNRGY 360°	Olivia	Fläche OG	18.00-18.55	AfroFit Dance Workout	Tamara	Raum 1
18.00-18.55	AfroFit Dance Workout	Tamara	Raum 1				
Donnerstag, 23.07.				Donnerstag, 30.07.			
18.15-19.10	Body Conditioning	Bruna	Raum 1	18.15-19.10	Body Conditioning	Bruna	Raum 1
Freitag, 24.07.				Freitag, 31.07.			
09.00-10.00	Langhantel Workout	Olivia	Raum 1	Heute finden keine Kurse statt			
10.05-10.25	hardCORE	Olivia	Raum 1				
Samstag, 25.07.				Samstag, 01.08. Nationalfeiertag			
09.00-10.00	SYNRGY 360°	Fitness Team	Fläche OG				
10.05-10.30	Mobility	Fitness Team	Raum 2				
Sonntag, 26.07.				Sonntag, 02.08.			
Heute finden keine Kurse statt				Heute finden keine Kurse statt			

Montag, 03.08.	Montag, 10.08.
-----------------------	-----------------------

<p>09.00-10.00 Vinyasa Yoga Aline Raum 2 12.15-13.00 SYNRGY 360° Fitness Team Fläche OG 18.15-19.10 Pilates Elisa Raum 2</p>	<p>08.00-08.45 4D Sling Pro* Aline Fläche OG 09.00-10.00 Vinyasa Yoga Aline Raum 2 12.15-13.00 SYNRGY 360° Fitness Team Fläche OG 18.15-19.10 Pilates Elisa Raum 2 18.30-19.10 BOOSTAR® Xpress Aline Raum 1 19.15-19.50 KORCE® Xpress Aline Raum 1</p>
Dienstag, 04.08.	Dienstag, 11.08.
<p>09.00-10.00 HOT IRON® 1 Aline Raum 1 18.15-19.05 Bauch Beine Po Olivia Raum 2 18.15-19.15 HOT IRON® Cross Aline Raum 1 19.10-19.40 movingSPINE Olivia Raum 2</p>	<p>09.00-10.00 HOT IRON® 1 Aline Raum 1 18.15-19.15 HOT IRON® Cross Aline Raum 1</p>
Mittwoch, 05.08.	Mittwoch, 12.08.
<p>12.15-13.00 SYNRGY 360° Fitness Team Fläche OG 18.00-18.55 AfroFit Dance Workout Tamara Raum 1</p>	<p>12.15-13.00 SYNRGY 360° Fitness Team Fläche OG 18.00-18.55 AfroFit Dance Workout Tamara Raum 1</p>
Donnerstag, 06.08.	Donnerstag, 13.08.
<p>08.30-09.30 Pilates Elisa Raum 2 18.15-19.10 Body Conditioning Nikola Raum 1</p>	<p>08.30-09.30 Pilates Elisa Raum 2 18.15-19.10 Body Conditioning Nikola Raum 1</p>
Freitag, 07.08.	Freitag, 14.08.
<p>09.00-10.00 HOT IRON® 2 Aline Raum 1 10.05-10.25 hardCORE Aline Raum 1 12.15-13.10 KORCE® Aline Raum 2</p>	<p>09.00-10.00 HOT IRON® 2 Aline Raum 1 10.05-10.25 hardCORE Aline Raum 1 12.15-13.10 KORCE® Aline Raum 2</p>
Samstag, 08.08.	Samstag, 15.08. Maria Himmelfahrt
<p>09.00-10.00 SYNRGY 360° Fitness Team Fläche OG 10.05-10.30 Mobility Fitness Team Raum 2</p>	Heute finden keine Kurse statt
Sonntag, 09.08.	Sonntag, 16.08.
Heute finden keine Kurse statt	Heute finden keine Kurse statt

Montag, 17.08.

08.00-08.45	4D Sling Pro*	Aline	Fläche OG
09.00-10.00	Vinyasa Yoga	Aline	Raum 2
12.15-13.00	SYNRGY 360°	Fitness Team	Fläche OG
18.15-19.10	Pilates	Elisa	Raum 2
18.30-19.10	BOOSTAR® Xpress	Aline	Raum 1
19.15-19.50	KORCE® Xpress	Aline	Raum 1

Dienstag, 18.08.

09.00-10.00	HOT IRON® 1	Aline	Raum 1
18.15-19.05	Bauch Beine Po	Bruna	Raum 2
18.15-19.15	HOT IRON® Cross	Aline	Raum 1
19.10-19.40	movingSPINE	Bruna	Raum 2

Mittwoch, 19.08.

12.15-13.00	SYNRGY 360°	Fitness Team	Fläche OG
18.00-18.55	AfroFit Dance Workout	Tamara	Raum 1

Donnerstag, 20.08.

08.30-09.30	Pilates	Elisa	Raum 2
18.15-19.10	Body Conditioning	Bruna	Raum 1

Freitag, 21.08.

09.00-10.00	HOT IRON® 2	Aline	Raum 1
10.05-10.25	hardCORE	Aline	Raum 1
12.15-13.10	KORCE®	Aline	Raum 2

Samstag, 22.08.

09.00-10.00	SYNRGY 360°	Fitness Team	Fläche OG
10.05-10.30	Mobility	Fitness Team	Raum 2

Sonntag, 23.08.

Heute finden keine Kurse statt





Sommer- Kursplan

06.07. – 23.08.26

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 - Freitag	10.00 - 13.30 Uhr 16.30 - 21.30 Uhr
Samstag & Sonntag	08.30 - 13.30 Uhr 18.00 - 21.00 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
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
BOOSTAR®	verschiedene Cardio- & Intervallmethoden werden effektiv kombiniert. Der Kalorienburner!