

Group Fitness

06.05. – 12.05.2024

Änderungen vorbehalten

Kursplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:15	Beach Stretch ⁵ 30 min	Beach Stretch ⁵ 30 min	Sonnengruß ⁵ 30 min <i>Special</i>	Meditation ⁵ 30 min <i>Special</i>	Beach Stretch ⁵ 30 min	Sonnengruß ⁵ 30 min <i>Special</i>	Meditation ⁵ 30 min <i>Special</i>
09:00	Rücken Fit ¹ 45 min	Yoga ¹ 45 min <i>Special</i>	Rücken Fit ¹ 45 min	Core Training ¹ 30 min	Yoga ¹ 45 min <i>Special</i>	Faszien Training ¹ 30 min	Pilates ¹ 45 min <i>Special</i>
10:15	Body Fit ¹ 45 min	Body Fit ¹ 45 min	Body Fit ¹ 45 min	Body Fit ¹ 45 min	Body Fit ¹ 45 min	Body Fit ¹ 45 min	Body Fit ¹ 45 min
11:30	Langhantel Training ¹ 60 min	Zumba® ¹ 45 min <i>Special</i>	Step ¹ 45 min	Indoor Cycling ¹ 60 min	Rücken Fit ¹ 45 min	Indoor Cycling ¹ 60 min	Jumping ¹ 45 min <i>Special</i>
11:30	Aqua Fit ⁶ 30 min	Aqua Fit ⁶ 30 min	Aqua Fit ⁶ 30 min	Aqua Fit ⁶ 30 min	Aqua Fit ⁶ 30 min	Aqua Fit ⁶ 30 min	Aqua Fit ⁶ 30 min
15:00	Fatburner ¹ 45 min	TRX ¹ 45 min	Tabata Jumping ¹ 45 min <i>Special</i>	Zirkel Training ¹ 45 min	HIIT ¹ 45 min <i>Special</i>	Step ¹ 45 min	Zumba® ¹ 45 min <i>Special</i>
16:00	Dance Fit ¹ 45 min	Zirkel Training ¹ 45 min	Dance Fit ¹ 45 min	TRX ¹ 45 min	Zumba® ¹ 45 min <i>Special</i>	Rücken Fit ¹ 45 min	HIIT ¹ 45 min <i>Special</i>
17:00	Indoor Cycling ¹ 60 min	Indoor Cycling ¹ 60 min	Indoor Cycling ¹ 60 min	Faszien Training ¹ 30 min	Indoor Cycling ¹ 60 min	Langhantel Workout ¹ 60 min	Yoga ¹ 45 min <i>Special</i>
17:00	Mobility & Relax ⁶ 30 min	Faszien Training ⁶ 30 min	Pilates ⁶ 45 min <i>Special</i>	Yoga ⁶ 45 min <i>Special</i>	Core Training ⁶ 30 min	Pilates ⁶ 45 min <i>Special</i>	Faszien Training ⁶ 30 min
	Studiobetreuung ⁴ 10.00 Uhr – 12.00 Uhr 17.00 Uhr – 18.00 Uhr	Studiobetreuung ⁴ 10.00 Uhr – 12.00 Uhr 17.00 Uhr – 18.00 Uhr	Studiobetreuung ⁴ 10.00 Uhr – 12.00 Uhr 17.00 Uhr – 18.00 Uhr	Studiobetreuung ⁴ 10.00 Uhr – 12.00 Uhr 17.00 Uhr – 18.00 Uhr	Studiobetreuung ⁴ 10.00 Uhr – 12.00 Uhr 17.00 Uhr – 18.00 Uhr	Studiobetreuung ⁴ 10.00 Uhr – 12.00 Uhr 17.00 Uhr – 18.00 Uhr	Studiobetreuung ⁴ 10.00 Uhr – 12.00 Uhr 17.00 Uhr – 18.00 Uhr

- ¹Sportpalast / ²Treff: Sportpalast / ³Pool - Indoor / ⁴Fitnessstudio / ⁵Treff: Strandtor Sportpalast / ⁶Welldiana
- Teilnahme ab 14 Jahren, Langhantel, TRX, Cycling und Jumping ab 16 Jahren, Events ab 18.

Anmeldung ab 18.00 Uhr des Vortages via Aldiana Web App

Teilnahme nur mit großem Handtuch

