
















# Aerobic-Kurse gültig ab 08.09.2020

Uhrzeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
	Lifeline Kursraum	NB Kursraum	Lifeline Kursraum	NB Kursraum	Lifeline Kursraum	NB Kursraum	Lifeline Kursraum	NB Kursraum	Lifeline Kursraum	NB Kursraum	Lifeline Kursraum	NB Kursraum
09.00							09.30–10.30 <b>Pilates</b>					
10.00	10.30–11.30 <b>Rücken Fit</b>		10.30–11.30 <b>Qi Gong &amp; Meditation</b>		10.00–11.00 <b>Rücken Fit</b>		10.45–11.45 <b>Sensitive Power Dumbell &amp; Tabata</b>					
11.00	11.30–12.00 <b>Faszien Massage</b>				11.00–12.00 <b>Relax Körper &amp; Geist</b>						13.00–14.30  DANCE ACADEMY	 DANCE ACADEMY
15.00											15.15–16.15 <b>Power Workout</b>	Verschiedene Kurse der NB Dance Academy
16.00				16.00–17.00  DANCE ACADEMY					16.30–17.30 	16.00–17.00  DANCE ACADEMY		12.00–14.15  14.30–15.30
17.00	17.00–18.00 <b>Functional Training</b>	17.00–18.00  DANCE ACADEMY		17.00–18.00  DANCE ACADEMY	17.30–18.00 <b>STRONG</b>			17.00–18.00  DANCE ACADEMY		17.00–18.00  DANCE ACADEMY		15.30–16.30  16.30–17.30
18.00	18.00–19.00 <b>BBP</b>		18.00–19.00 <b>Rücken Fit</b>	18.00–19.00 <b>QiGong &amp; Meditation</b>	18.00–19.00 <b>ThaeBo</b>	18.00–19.00  DANCE ACADEMY	18.00–19.00 <b>Power Workout</b>	18.00–19.00  DANCE ACADEMY	18.00–19.00 <b>Power Dumbell &amp; Tabata</b>	18.00–19.00 <b>Yoga</b>		17.30–19.00
19.00	19.00–20.00 	19.00–20.00 <b>Yoga</b>	19.00–20.00 	19.00–20.00 <b>WORK &amp; STRETCH</b>		19.00–20.30  DANCE ACADEMY	19.00–20.00 <b>BBP</b>		19.00–20.00 <b>Rücken Wellness</b>			
20.00	20.00–21.00 <b>Rücken Balance</b>	20.15–21.15  DANCE ACADEMY	20.00–21.00 <b>Power Dumbell &amp; Tabata</b>				20.00–21.00 <b>Pilates</b>					

## Indoor Cycling gültig ab 08.09.2020

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>09.00</b>		09.30–10.30 <b>Morning Class</b>					
<b>10.00</b>							10.15–11.45 <b>Indoor Cycling 3</b>
<b>16.30</b>						16.30–17.30 <b>Indoor Cycling 1</b>	
<b>17.00</b>				17.00–18.00 <b>Indoor Cycling 1</b>			
<b>18.00</b>	18.00–19.00 <b>Indoor Cycling 2</b>		18.00–19.00 <b>Indoor Cycling 1</b>	18.00–19.00 <b>Indoor Cycling 1</b>	18.00–19.00 <b>Indoor Cycling 1</b>		
<b>19.00</b>	19.00–20.00 <b>Indoor Cycling 2</b>	19.00–20.30 <b>Indoor Cycling 3</b>	19.00–20.00 <b>Indoor Cycling 2</b>		19.00–20.00 <b>Indoor Cycling 2</b>		

einfach
  mittel
  schwer

## Trainingsfläche gültig ab 19.08.2020

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>18.00</b>	18.30–18.50 <b>BMW</b>		18.30–18.50 <b>BMW</b>		18.30–18.50 <b>BMW</b>		

Für folgende Kurse ist eine Anmeldung vorab erforderlich: Indoor Cycling, Zumba, Power Dumbbell & Tabata, Work & Stretch, Kapow und Yoga.

Für Indoor Cycling und Power Dumbbell & Tabata, immer am Vortag ab 13.00 Uhr (für Montag schon sonntags ab 10.00 Uhr).

Für Zumba, Work & Stretch, Kapow und Yoga immer eine Woche vorher montags ab 19.00 Uhr.