

















Aerobic-Kurse gültig ab 16.10.2020

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 Pilates					
10.00	10.30–11.30 Rücken Fit		10.30–11.30 Qi Gong & Meditation		10.00–11.00 Rücken Fit		10.45–11.45 Sensitive Power Dumbell & Tabata					
11.00					11.00–12.00 Relax Körper & Geist						13.00–14.30  DANCE ACADEMY	 DANCE ACADEMY
15.00											15.15–16.15 Power Workout	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 Functional Training	17.00–18.00  DANCE ACADEMY		17.00–18.00  DANCE ACADEMY				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 BBP		18.00–19.00 Rücken Fit	18.00–19.00 QiGong & Meditation	18.00–19.00 ThaeBo	18.00–19.00  DANCE ACADEMY	18.00–19.00 Power Workout	18.00–19.00  DANCE ACADEMY	18.00–19.00 Power Dumbell & Tabata	18.00–19.00 Yoga		17.30–19.00
19.00	19.00–20.00 	19.00–20.00 Yoga	19.00–20.00 	19.00–20.00 WORK & STRETCH	19.00–19.30 	19.00–20.30  DANCE ACADEMY	19.00–20.00 BBP		19.00–20.00 Rücken Wellness			
20.00	20.00–21.00 Rücken Balance	20.15–21.15  DANCE ACADEMY	20.00–21.00 Power Dumbell & Tabata				20.00–21.00 Pilates					

Indoor Cycling gültig ab 16.10.2020

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

einfach
 mittel
 schwer

Trainingsfläche gültig ab 16.10.2020

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
18.00	18.30–18.50 BMW		18.30–18.50 BMW		18.30–18.50 BMW		

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.