













Aerobic-Kurse gültig ab 25.02.2019

| 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 & Tai Chi | | 10.00–11.00 Rücken Fit | | | | 10.45–11.45 Sensitive Power Dumbell & Tabata | | | |
| 11.00 | 11.30–12.00 Faszien Massage | | | | 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 | | | 16.00–17.00  DANCE ACADEMY | 16.30–17.30 ZUMBA for Kids | 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 | | | 15.30–16.30 16.30–17.30 |
| 18.00 | 18.00–19.00 BBP | 18.00–19.00  | 18.00–19.00 Rücken Fit | | 18.00–19.00 ThaeBo | 18.00–19.00  DANCE ACADEMY | 18.00–19.00 Power Workout | | 18.00–19.00 Power Dumbell & Tabata | 18.00–19.00 Yoga | | 17.30–19.00 |
| 19.00 | 19.00–20.00 KAPOW | 19.00–20.00 Yoga | 19.00–20.00  ZUMBA FITNESS | 19.00–20.00 WORK & STRETCH | 19.00–20.00  | 19.00–20.30  DANCE ACADEMY | 19.00–20.00 BBP | 19.00–20.00 QiGong & Relax | 19.00–20.00 Rücken Wellness | | | |
| 20.00 | 20.00–21.00 Rücken Balance | | 20.00–21.00 Power Dumbell & Tabata | | | | 20.00–21.00 Pilates | | | | | |

Indoor Cycling gültig ab 25.02.2019

| 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 |
| 14.00 | | | | | | 16.30–17.30 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 | | |
| 19.00 | 19.00–20.00 Indoor Cycling 2 | 19.00–20.30 Indoor Cycling 3 | 19.00–20.00 Indoor Cycling 2 | 19.00–20.30 Indoor Cycling 2 | 19.00–20.00 Indoor Cycling 2 | | |

einfach
 mittel
 schwer

Trainingsfläche gültig ab 25.02.2019

| 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, Bokwa, Zumba, Power Dumbbell & Tabata, Work & Stretch, Kapow, KamiBo und Yoga montags.

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

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