

# Unser Kursplan

AB JANUAR 2024

STUDIO, OUTDOOR & LIVESTREAMS

LIVESTREAMS ONLY

THE BODY WORKERS®


URBAN SPORTS CLUB


Gympass


EGYM WELLPASS


eversports

machtfit


MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
<p>📍 07:00 - 07:40 Uhr <b>Online Pilates</b> mit Luisa</p>	<p>📍 📺 07:00 - 08:00 Uhr <b>Functional HIIT Circle</b> mit Ann Sophie</p>	<p><b>NEU</b> 📍 📺 07:30 - 08:10 Uhr <b>DeepWORK XPRESS®</b> mit Sabrina</p>	<p>📍 📺 07:30 - 08:20 Uhr <b>Pilates</b> mit Lara</p>	<p>📍 📺 07:00 - 07:50 Uhr <b>Ballet Barre</b> mit Lara</p>		
 <p>ZUM KURSPLAN</p>	<p>📍 09:00 - 10:00 Uhr <b>PILOXING®</b> mit Anissa</p>			<p>📍 📺 08:00 - 08:50 Uhr <b>Pilates</b> mit Lara</p>	<p><b>NEU</b> 📍 🌿 10:00 - 11:00 Uhr <b>Outdoor Bootcamp</b> mit Matthias (versch. Locations)</p>	<p>📍 09:00 - 10:00 Uhr <b>Iron Pump</b> mit Matthias</p>
	<p>📍 10:10 - 11:00 Uhr <b>Stretch &amp; Tone</b> mit Anissa</p>				<p>📍 📺 10:00 - 10:50 Uhr <b>Stretch &amp; Tone</b> mit Marina</p>	<p>📍 📺 10:30 - 11:30 Uhr <b>Functional HIIT Circle</b> mit Matthias</p>
	<p>📍 📺 12:15 - 13:00 Uhr <b>Physyolates®</b> mit Larissa</p>	<p>📍 📺 12:00 - 12:40 Uhr <b>BBP XPRESS</b> mit Evelyn</p>	<p>📍 12:00 - 12:50 Uhr <b>Ballet Barre</b> mit Anissa</p>	<p>📍 📺 12:00 - 12:50 Uhr <b>PILOXING®</b> mit Anissa</p>	<p>📍 📺 11:00 - 12:00 Uhr <b>Cardio Pilates</b> mit Marina</p>	
<p>📍 📺 17:10 - 17:50 Uhr <b>BBP XPRESS</b> mit Marina</p>	<p>📍 16:40 - 17:40 Uhr <b>Hatha Vinyasa Yoga</b> mit Chrisi</p>	<p>📍 📺 17:00 - 17:50 Uhr <b>Rücken &amp; Faszien</b> mit Marina</p>	<p>📍 📺 17:00 - 17:50 Uhr <b>Physyolates®</b> mit Larissa</p>	<p>📍 13:00 - 14:00 Uhr <b>DAYO Dance &amp; Yoga</b> mit Sabrina</p>	<p><b>NEU</b> 📍 📺 17:10 - 17:50 Uhr <b>Core Burn XPRESS</b> mit Stefanie</p>	<p>📍 📺 16:00 - 17:15 Uhr <b>Hatha Vinyasa Yoga (EN)</b> mit Tamara</p>
<p>📍 18:00 - 18:50 Uhr <b>Shake &amp; Tone</b> mit Marina</p>	<p>📍 📺 17:50 - 18:40 Uhr <b>Pilates</b> mit Sandrin</p>	<p>📍 📺 18:00 - 18:50 Uhr <b>Stretch &amp; Tone</b> mit Marina</p>	<p>📍 📺 📺 18:00 - 18:50 Uhr <b>Mama Fitness</b> mit Inga</p>	<p>📍 📺 16:00 - 16:50 Uhr <b>Pilates</b> mit Marina</p>	<p>📍 18:00 - 19:00 Uhr <b>Ballet Barre STRENGTH</b> mit Stefanie</p>	<p>📍 📺 17:30 - 18:20 Uhr <b>Rücken &amp; Faszien</b> mit Evelyn</p>
<p>🌿 18:30 - 19:30 Uhr <b>Outdoor HIIT &amp; Run</b> mit Matthias (Theresienwiese)</p>	<p>📍 📺 18:50 - 19:50 Uhr <b>HIIT meets Yoga</b> mit Marina</p>	<p>🌿 18:30 - 19:30 Uhr <b>Outdoor HIIT &amp; Run</b> mit Matthias (Theresienwiese)</p>	<p>📍 19:00 - 20:00 Uhr <b>DeepWORK®</b> mit Inga</p>	<p>📍 📺 17:00 - 17:40 Uhr <b>BBP XPRESS</b> mit Marina</p>	<p><b>NEU</b> 📍 📺 19:15 - 20:15 Uhr <b>HIIT Warrior Workout®</b> mit Stefanie</p>	<p>📍 📺 18:30 - 19:30 Uhr <b>DeepWORK®</b> mit Marina</p>
<p>📍 19:00 - 20:00 Uhr <b>HIIT Warrior Workout®</b> mit Malu</p>	<p>📍 20:00 - 21:00 Uhr <b>DeepWORK®</b> mit Marina</p>	<p>📍 📺 19:00 - 20:00 Uhr <b>Cardio Pilates</b> mit Marina</p>	<p>📍 20:10 - 21:10 Uhr <b>HIIT meets Yoga</b> mit Sabrina</p>	<p>📍 17:50 - 18:40 Uhr <b>Shake &amp; Tone</b> mit Sabrina</p>		<p>📍 20:00 - 21:15 Uhr <b>Candle Light Yin Yoga</b> mit Christine</p>
<p>📍 20:15 - 21:15 Uhr <b>Iron Pump</b> mit Matthias</p>		<p>📍 20:00 - 21:00 Uhr <b>Dance Workout</b> mit Diana</p>		<p>📍 18:50 - 19:50 Uhr <b>Gentle Vinyasa Yoga</b> mit Tina</p>		
<p>📺 21:00 - 21:40 Uhr <b>Online Yoga Nidra</b> mit Christine</p>				<p>📍 20:15 - 21:30 Uhr <b>Candle Light Yin Yoga</b> mit Tina</p>		

 Ausdauer & Kraft  
(hohe Intensität)


 Fun & Dance  
(hohe Intensität)

 Kräftigung & Dehnung  
(mittlere Intensität)

 Relax & Recharge  
(niedrige Intensität)

 im Studio

 Livestream

 Outdoor

 Krankenkassenkurs