Unser Kursplan

JANUAR 2025

STUDIO, OUTDOOR & LIVESTREAMS

THE BODY WORKERS® · URBAN SPORTS CLUB

LIVESTREAMS ONLY

EGYM WELLPASS · wellhub · machtfit

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
07:00 - 07:40 Uhr **Online Pilates** mit Luisa	07:00 - 08:00 Uhr **Functional HIIT Circle (KK)** mit Ann Sophie	NEU 07:30 - 08:15 Uhr **LIIT Circle** mit Evelyn	07:00 - 07:50 Uhr **Pilates (KK)** mit Saholy	07:00 - 07:50 Uhr **Ballet Workout** mit Lara	NEU 09:00 - 09:50 Uhr **BodyART®** mit Sabrina	
	09:00 - 10:00 Uhr **PILOXING®** mit Anissa			08:00 - 08:50 Uhr **Pilates (KK)** mit Lara	10:00 - 10:50 Uhr **Stretch & Tone (KK)** mit Marina	09:00 - 10:00 Uhr **Iron Pump** mit Matthias
12:00 - 12:40 Uhr **LIIT XPRESS** mit Sabrina	10:15 - 11:15 Uhr **Mama Fitness + Baby (KK)** mit Anissa				11:00 - 12:00 Uhr **Cardio Pilates** mit Marina	10:30 - 11:30 Uhr **Functional HIIT Circle** mit Matthias
17:10 - 17:50 Uhr **BBP XPRESS** mit Marina	12:00 - 12:50 Uhr **PhysioFlow (KK)** mit Samira	12:00 - 12:40 Uhr **BBP XPRESS** mit Ana	12:00 - 12:50 Uhr **Ballet Workout (EN)** mit Chris	12:00 - 12:50 Uhr **PILOXING®** mit Evelyn	12:15 - 13:00 Uhr **LIIT Circle** mit Matthias	NEU 15:00 - 15:50 Uhr **TWERKout - Female Movement** mit Samira
18:00 - 18:50 Uhr **Shake&Tone®** mit Marina	17:00 - 17:40 Uhr **LIIT XPRESS** mit Giulia	17:00 - 17:50 Uhr **Rücken & Faszien (KK)** mit Marina				16:00 - 17:15 Uhr **Insideflow** mit Mirjam
18:30 - 19:30 Uhr **Outdoor HIIT & Run** mit Matthias (Theresienwiese)	17:50 - 18:40 Uhr **Pilates (KK)** mit Saholy	18:00 - 18:50 Uhr **Stretch & Tone (KK)** mit Marina	17:00 - 17:50 Uhr **PhysioFlow (KK)** mit Giulia	16:00 - 16:50 Uhr **Pilates (KK)** mit Marina	17:00 - 17:50 Uhr **Piloxing** mit Denise	17:30 - 18:20 Uhr **Rücken & Faszien (KK)** mit Evelyn
18:30 - 19:20 Uhr **Online Pilates** mit Lara	18:50 - 19:50 Uhr **HIIT meets Yoga** mit Marina	19:00 - 20:00 Uhr **Cardio Pilates** mit Marina	18:00 - 18:50 Uhr **Mama Fitness (KK)** mit Sabrina	17:00 - 17:40 Uhr **BBP XPRESS** mit Marina	18:00 - 18:50 Uhr **Ballet Workout** mit Denise	18:30 - 19:30 Uhr **DeepWORK®** mit Juliette
19:00 - 20:00 Uhr **HIIT Warrior Workout** mit Juliette	20:00 - 21:00 Uhr **Ballet Workout STRENGTH** mit Stefanie	20:00 - 21:00 Uhr **Dance Workout** mit Diana	19:00 - 20:00 Uhr **DeepWORK®** mit Sabrina	17:50 - 18:40 Uhr **Shake&Tone®** mit Marina		20:00 - 21:15 Uhr **Candle Light Yin Yoga** mit Christine
20:15 - 21:15 Uhr **Iron Pump** mit Matthias			NEU 20:10 - 21:00 Uhr **Pilates (KK)** mit Sandrin	18:50 - 19:50 Uhr **Damn Good Vinyasa Flow** mit Giulia		
21:00 - 21:40 Uhr **Online Yoga Nidra** mit Christine				20:15 - 21:30 Uhr **Candle Light Yin Yoga** mit Giulia		

BOOK YOUR SPOT

Ausdauer & Kraft (hohe Intensität) · Fun & Dance (hohe Intensität) · Kräftigung & Dehnung (mittlere Intensität) · Relax & Recharge (niedrige Intensität)

im Studio · Livestream · Outdoor · (KK) Krankenkassenkurs