

OSTERN

**KAIFU
LODGE**

KARFREITAG, 29.3.2024

08:15 Uhr	75'	HYROX Team HIIT (kostenpflichtig)	Sarah R.	HYROX
08:20 Uhr	60'	Good Morning Yoga Ostergrüße	Oliver	②
08:45 Uhr	45'	Complete Body Workout	Franziska	③
09:00 Uhr	75'	Spinning® Interval Disco Hase	Mike	④
09:15 Uhr	60'	NIA Happy Easter Bunny	Ann	①
09:25 Uhr	75'	Flow Yoga	Karo	②
09:35 Uhr	60'	Workout für werdende Mütter	Franziska	⑦
10:00 Uhr	45'	Bauch Beine Rücken Po	Margit	③
10:20 Uhr	45'	Complete Body Workout	Mike	⑥
10:30 Uhr	60'	Pilates	Mai	①
10:35 Uhr	60'	Spinning® (Interval)	Matthias S.	④
10:50 Uhr	45'	Complete Body Workout	Margit	③
11:00 Uhr	45'	Kleingruppentraining (Best Ager Hase)	Marco D.	🏠
11:45 Uhr	60'	HOT IRON® Cross (Advanced)	Matthias S.	⑤
11:50 Uhr	75'	Air Yoga Easter Fly	Jens	①
12:00 Uhr	60'	ZUMBA® Latin Hase	Zizo	⑥
12:50 Uhr	45'	Rückentraining	Matthias S.	②
13:15 Uhr	90'	Air Yoga Easter Fly	Jens	①
14:00 Uhr	60'	Dance Easter Special	Ruth	③
15:05 Uhr	60'	Pilates mit Athletic Elementen	Ruth	③
16:00 Uhr	60'	Spinning® (Interval)	Norbert	④
16:30 Uhr	60'	Complete Body Workout	Steffi J.	①
17:15 Uhr	20'	Kleingruppentraining (Bauch Express)	Mo	🏠
17:25 Uhr	30'	Box Workout Intro	Dennis	⑤
17:40 Uhr	45'	Bauch Beine Rücken Po	Steffi J.	①
18:00 Uhr	90'	Intensive Yoga	Martin	②

ÖFFNUNGSZEITEN

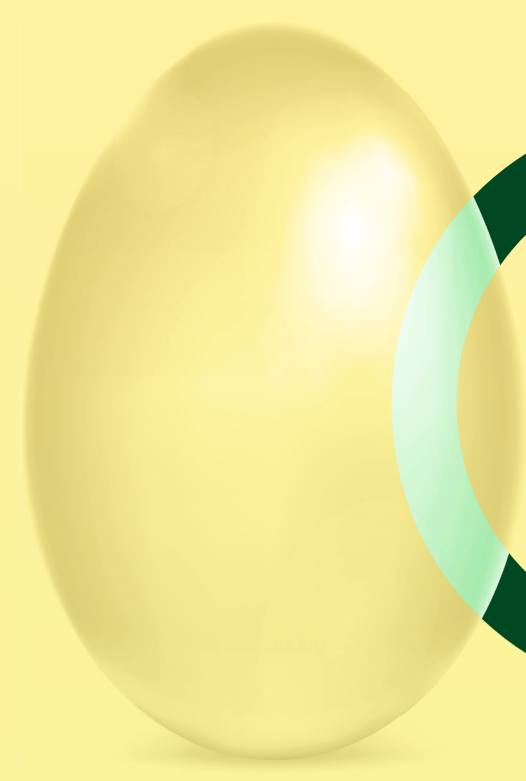
KAIFU-LODGE	8:00 Uhr - 22:00 Uhr
FITNESSFLÄCHE	8:00 Uhr - 21:30 Uhr
RESTAURANT	9:00 Uhr - 21:30 Uhr
SAUNA	8:00 Uhr - 21:45 Uhr
BÄDERLAND + SAUNA	10:00 Uhr - 21:30 Uhr

SAMSTAG, 30.3.2024

08:20 Uhr	60'	Good Morning Yoga	Oliver	②
08:30 Uhr	60'	Spinning® (Endurance)	Paul	④
08:45 Uhr	60'	ZUMBA® Latin Hase	Rico	⑥
09:00 Uhr	60'	Complete Body Workout	Aziza	③
09:25 Uhr	60'	Flow Yoga	Oliver	②
09:45 Uhr	60'	BODYPUMP® Easter Chocolate Pump	Paul	①
10:05 Uhr	45'	Athletic Workout	Aziza	③
10:45 Uhr	60'	Spinning® (Interval)	Hülya	④
10:50 Uhr	60'	Rückentraining	Marco N.	⑥
10:55 Uhr	90'	Air Yoga	Steffi F.	①
11:00 Uhr	90'	Easter Yoga Music Flow	Bella L.	②
11:30 Uhr	60'	Tae Bo®	Marco S.	⑤
12:00 Uhr	75'	Pilates	Marco N.	⑥
12:35 Uhr	60'	HOT IRON® 1	Svetlana	③
12:45 Uhr	60'	Spinning® (Interval)	Kathrin P.	④
13:20 Uhr	60'	Complete Body Workout	Mike	①
14:00 Uhr	60'	deepWORK®	Kathrin P.	③
14:25 Uhr	30'	HIIT Workout	Mike	①
15:05 Uhr	60'	ZUMBA®	Süley	③
16:10 Uhr	60'	Bauch Beine Rücken Po	Süley	③
16:15 Uhr	60'	NIA Easter Bunny	Ann	①
16:45 Uhr	90'	Intensive Yoga	Martin	②
17:20 Uhr	60'	Hula Hoop	Akku	①

ÖFFNUNGSZEITEN

KAIFU-LODGE	8:00 Uhr - 22:00 Uhr
FITNESSFLÄCHE	8:00 Uhr - 21:30 Uhr
RESTAURANT	9:00 Uhr - 21:30 Uhr
SAUNA	8:00 Uhr - 21:45 Uhr
BÄDERLAND + SAUNA	10:00 Uhr - 21:30 Uhr



OSTERN

**KAIFU
LODGE**

OSTERSONNTAG, 31.3.2024

08:15 Uhr	75'	Good Morning Yoga Oster Flow	Kathrin	②
08:30 Uhr	60'	Complete Body Workout	Phillippe	③
09:30 Uhr	60'	NIA Flow Easter Bunny	Ann	①
09:35 Uhr	60'	deepWORK®	Phillippe	③
09:40 Uhr	60'	Bauch Beine Rücken Po	Kathrin	②
09:45 Uhr	60'	Spinning® (Interval)	Hendrik	④
10:50 Uhr	60'	ZUMBA® hip hip hop	Ashley	⑥
10:50 Uhr	60'	Pilates	Susann	②
11:00 Uhr	75'	Tae Bo® Easter Team Teach	Sandra, Richi & Marco	③
11:55 Uhr	60'	Rückentraining	Susann	②
12:00 Uhr	60'	Bauch Beine Rücken Po	Süley	①
13:05 Uhr	60'	Complete Body Workout	Süley	③
13:50 Uhr	30'	BODYPUMP® Technik	Steffi D.	①
14:20 Uhr	60'	BODYPUMP® Lollipop Pump	Steffi D.	①
15:30 Uhr	60'	Hoop Flow (Hula Hoop)	Akku	①
16:00 Uhr	60'	Dance Sexy Easter	Viktoria	③
16:25 Uhr	60'	Pilates	Marco N.	②
16:25 Uhr	60'	Flow Yoga	Mai	⑥
16:30 Uhr	30'	Bauch Power	Marco S.	③
17:00 Uhr	60'	Spinning® (Interval)	Matthias S.	④
17:05 Uhr	60'	Dance & Sweat	Marco S.	③
17:30 Uhr	60'	Rückentraining	Marco N.	②
17:35 Uhr	75'	Yin Yoga	Mai	⑥
18:10 Uhr	60'	HOT IRON® Cross (Advanced)	Matthias S.	③

OSTERMONTAG, 1.4.2024

08:15 Uhr	60'	Good Morning Yoga Ostersonne	Kristina W.	②
08:45 Uhr	60'	Athletic Workout	Anna-Lena	⑤
09:15 Uhr	90'	Air Yoga Oster Flow	Steffi F.	①
09:20 Uhr	45'	Complete Body Workout	Kristina W.	⑥
09:45 Uhr	60'	Pilates	Danny	③
09:45 Uhr	60'	Spinning® (Interval)	Paul	④
09:50 Uhr	45'	Bauch Beine Rücken Po	Anna-Lena	⑤
10:00 Uhr	75'	Power Yoga	Matthias Ga.	②
10:15 Uhr	90'	3Vibes- Energy of Dance Team Teach	Ruth & Alexander	⑥
10:50 Uhr	60'	Flow Yoga (Beginner)	Danny	③
11:00 Uhr	60'	BODYPUMP® Easter Lunch Pump	Steffi D. & Paul	①
11:00 Uhr	45'	Kleingruppentraining (Best Ager)	Ralf	🔊
11:55 Uhr	75'	Yoga Music Flow	Bella L.	③
12:00 Uhr	60'	deepWORK®	Nadja A.	⑥
13:05 Uhr	60'	Complete Body Workout	Nadja A.	①
14:00 Uhr	60'	Rückentraining	Manuela	②
14:30 Uhr	60'	Hoop Yoga Flow (Hula Hoop)	Akku	①
15:00 Uhr	60'	HOT IRON® 2	Matthias S.	③
15:05 Uhr	45'	Step Basic	Manuela	⑥
16:05 Uhr	60'	Spinning® (Interval)	Matthias S.	④
16:30 Uhr	30'	Bauch Power	Shari	③
16:55 Uhr	60'	Pilates	Hanna	②
17:05 Uhr	60'	Complete Body Workout	Shari	③
17:15 Uhr	20'	Kleingruppentraining (Bauch Express)	Dennis	🔊
18:00 Uhr	60'	Kickbox Workout	Richi J.	①
18:05 Uhr	45'	Mobility & Stretch	Hanna	③
18:30 Uhr	75'	Yin Yoga	Mai	②
18:35 Uhr	60'	ZUMBA®	Zizo	⑥



OSTEREI-SUCH-AKTION OSTERSONNTAG VON 10 - 16 UHR DU HAST EIN OSTEREI GEFUNDEN? GLÜCKWUNSCH!

TAUSCHE ES DIREKT AN DER
REZEPTION GEGEN DEINEN
GEWINN EIN.*

*EIN OSTEREI PRO MITGLIED

ÖFFNUNGSZEITEN

KAIFU-LODGE	8:00 Uhr - 22:00 Uhr
FITNESSFLÄCHE	8:00 Uhr - 21:30 Uhr
RESTAURANT	9:00 Uhr - 21:30 Uhr
SAUNA	8:00 Uhr - 21:45 Uhr
BÄDERLAND + SAUNA	10:00 Uhr - 21:30 Uhr

ÖFFNUNGSZEITEN

KAIFU-LODGE	8:00 Uhr - 22:00 Uhr
FITNESSFLÄCHE	8:00 Uhr - 21:30 Uhr
RESTAURANT	9:00 Uhr - 21:30 Uhr
SAUNA	8:00 Uhr - 21:45 Uhr
BÄDERLAND + SAUNA	10:00 Uhr - 21:30 Uhr