

MONTAG	TRAINER	STUDIO
06:55 Good Morning Yoga ^{60'}	Kristina W.	②
07:00 Spinning Intervall ^{60'}	Sabine W.	④
07:00 Athletic Workout ^{60'}	Anna-Lena V.	⑤
07:50 Complete Body Workout ^{60'}	Heidi H.	③
08:00 Kundalini Yoga ^{60'}	Kim P.	②
08:10 BodyPUMP ^{60'}	Sabine W.	①
08:55 Bauch, Beine, Po ^{45'}	Heidi H.	③
09:15 Power Yoga ^{75'}	Matthias Ga.	②
09:45 Mother, Father & Child Core Strength III ^{60'}	Bettina S.	⑥
10:30 Rückbildungsyoga/ &M&C I ^{60'}	Julia M.	⑦
10:35 Pranayama & Meditation ^{45'}	Matthias Ga.	②
10:45 Complete Body Workout ^{60'}	Rebecca B.	⑤
11:00 Mother & Child II (Yogalates) ^{60'}	Bettina S.	⑥
11:40 Yin Yoga ^{75'}	Julia M.	③
11:50 HIIT Workout ^{30'}	Rebecca B.	⑤
12:00 Rückengym. ^{60'}	Heidi H.	②
13:05 Mobility ^{45'}	Heidi H.	②
15:00 Kinderballett (3-5 J.) ^{45'}	Nadja	⑦
16:00 Kinderballett (5-7 J.) ^{50'}	Nadja	⑦
16:30 Yoga Basic ^{60'}	Hans F.	②
16:30 Complete Body Workout ^{45'}	Nina K.	③
16:30 HIIT Workout ^{30'}	Felix W.	⑤
17:00 Bauch, Beine, Po ^{45'}	Nadja A.	①
17:10 Yoga für werdende Mütter ^{60'}	Anje K.	⑥
17:15 HOT IRON CROSS ^{60'}	Matthias S.	④
17:20 Flow Yoga ^{75'}	Nina K.	③
17:30 Disco Spinning ^{45'}	Kristina W.	④
17:30 Outdoor Rückengym. (eigene Matte) ^{60'}	Petra O.	⚡
17:35 Intensive Yoga ^{75'}	Hans F.	②
17:50 Deepwork ^{60'}	Nadja A.	①
18:00 Bauch Power ^{30'}	Shari S.	③
18:00 Ernährungs-Sprechstunde (kostenlos) ^{15'}	Felix W.	⊕⊖
18:15 Step Basic ^{45'}	Andrea P.	⑥
18:15 Ernährungs-Sprechstunde (kostenlos) ^{15'}	Felix W.	⊕⊖
18:20 Complete Body Workout ^{45'}	Kristina W.	⑤
18:30 Spinning Intervall ^{45'}	Matthias S.	④
18:30 Outdoor Rückengym. (eigene Matte) ^{60'}	Petra O.	⚡
18:30 Ernährungs-Sprechstunde (kostenlos) ^{15'}	Felix W.	⊕⊖
18:35 Rückengym. ^{45'}	Margit J.	⑦
18:40 Complete Body Workout ^{60'}	Shari S.	③
18:45 Ernährungs-Sprechstunde (kostenlos) ^{15'}	Felix W.	⊕⊖
18:55 Kickbox Workout (eigene Handschuhe) ^{60'}	Richi J.	①
18:55 Flow Yoga ^{75'}	Jana A.	②
19:05 Dance ^{60'}	Andrea P.	⑥
19:10 Athletic Workout ^{45'}	Yvonne J.	⑤
19:20 Spinning Intervall ^{60'}	Matthias S.	④
19:25 Stretch & Relax ^{45'}	Margit J.	⑦
19:45 Yin Yoga ^{75'}	Jessica Z.	③
20:00 Zumba ^{60'}	Zizo	①
20:15 Hula Hoop ^{60'}	Akku	②
20:00 Athletic Workout ^{45'}	Yvonne J.	⑤
20:10 Balatino-Free your hips ^{75'}	Alexander	⑥
20:15 Rückengym. ^{45'}	Margit J.	⑦

DIENSTAG	TRAINER	STUDIO
07:00 Disco Spinning ^{45'}	Heidi H.	④
07:00 Athletic Workout ^{60'}	Justyna K.	⑤
07:00 HYROX Team HIIT (kostenpflichtig) ^{75'}	Fabian/Sarah	⑦

HYROX

DIE HYROX-ZONE IN DER KAIFU-LODGE

07:15 Good Morning Yoga ^{75'}	Oliver T.	①
08:00 Kundalini Yoga ^{60'}	Kim P.	②
08:00 Complete Body Workout ^{60'}	Franziska B.	③
09:05 Bauch, Beine, Po ^{45'}	Franziska B.	③
09:30 Mother & Child II (Stability) ^{60'}	Bettina S.	⑥
09:30 Yoga Basic ^{75'}	Katrin B.	②
10:30 NIA ^{75'}	Ann	①
10:30 Yoga für werdende Mütter ^{60'}	Jana M.	③
10:45 Rückbildungsgym. / &M&C I ^{60'}	Bettina S.	⑥
11:00 Power Yoga ^{75'}	Matthias Gil.	②
11:00 Spinning (low) ^{60'}	Katrin B.	④
12:20 Pilates ^{60'}	Matthias Gil.	②
16:00 Complete Body Workout ^{60'}	Adam W.	⑤
16:00 Air Yoga (Einsteiger) ^{75'}	Steffi E.	①
16:00 Yoga Kids ^{60'}	Anje K.	⑦
16:30 Athletic Workout ^{60'}	Danny A.	⑤
16:45 Spinning Intervall ^{60'}	Stefan B.	④
17:00 Power Yoga ^{75'}	Matthias Ga.	②
17:05 HOT IRON 2 / IRON CROSS ^{60'}	Matthias S.	④
17:05 Rückengym. ^{60'}	Adam W.	⑤
17:05 Workout für werdende Mütter ^{60'}	Franziska B.	③
17:30 Tae Bo (Einsteiger & Fortgeschrittene) ^{60'}	Richi J.	①
17:35 Athletic Workout ^{60'}	Danny A.	⑤
17:50 Spinning (Endurance) ^{60'}	Stefan B.	④
18:10 Barre ^{60'}	Kathrin P.	⑥
18:10 Dance Basics ^{60'}	Gabi G.	⑦
18:15 Outdoor Fusion (Laufen + Workout) ^{75'}	Matthias S.	⚡
18:20 Yin Yoga ^{75'}	Matthias Ga.	②
18:30 Complete Body Workout ^{45'}	Stephan G.	③
18:35 Box Workout (eigene Handschuhe) ^{60'}	Richi J.	①
18:40 Pilates ^{60'}	Mimozo M.	⑤
19:15 Spinning Intervall ^{45'}	Kathrin P.	④
19:15 Dance Flash ^{75'}	Jamel O.	⑦
19:20 Complete Body Workout ^{60'}	Marco S.	③
19:20 Bauch, Beine, Po ^{45'}	Stephan G.	③
19:40 BodyPUMP ^{60'}	Steffi D.	①
19:40 Yin Yoga ^{75'}	Karo W.	②
19:45 POUND® ^{45'}	Lisa T.	⑤
20:10 Zumba ^{60'}	Marcela O.	⑥
20:25 Tae Bo (Einsteiger & Fortgeschrittene) ^{60'}	Marco S.	③
20:35 Mobility ^{30'}	Lisa T.	⑤
21:00 Poledance ^{75'}	Anja S.	①

MITTWOCH	TRAINER	STUDIO
07:00 Good Morning Yoga ^{75'}	Kathrin P.	②
07:00 Disco Spinning ^{45'}	Lisa P.	④
08:00 Zirkeltraining ^{60'}	Charly D.	⑤
08:30 Yoga Basic ^{75'}	Ruth	①
09:00 Complete Body Workout ^{60'}	Hülya S.	③
09:15 Mother, Father & Child III (Workout) ^{60'}	Sven H.	⑥
09:50 Yogalates ^{60'}	Ruth	①
10:00 Yoga für werdende Mütter ^{60'}	Bettina S.	②
10:05 Bauch, Beine, Po ^{45'}	Hülya S.	③
10:30 Mother & Child II (Stability) ^{60'}	Sven H.	⑥
10:30 Outdoor Walking ^{60'}	Anna S.	⚡
11:00 Flow Yoga ^{60'}	Rania V.	②
11:15 Rückbildungsyoga/ &M&C I ^{60'}	Bettina S.	②
11:30 Spinning Intervall ^{45'}	Katha R.	④
11:45 Rückengym. ^{60'}	Anna S.	③
12:20 HIIT Workout ^{30'}	Katha R.	①
12:50 Yogalates ^{60'}	Anna S.	③
15:15 Complete Body Workout ^{45'}	Nicole H.	③
16:00 Mother & Child II (Stability) ^{60'}	Julia M.	⑥
16:05 Flow Yoga ^{60'}	Nicole H.	③
16:30 Bauch Power ^{30'}	Bella M.	②
16:40 HIIT Workout ^{45'}	Heidi H.	⑤
17:00 Rückengym. für werdende Mütter ^{60'}	Bettina S.	⑦
17:00 NIA ^{60'}	Ann	①
17:05 Bauch, Beine, Po ^{45'}	Margit J.	②
17:10 Deepwork ^{60'}	Bella M.	④
17:30 Disco Spinning ^{45'}	Heidi H.	④
17:30 Athletic Workout ^{60'}	Justyna K.	⑤
17:30 Outdoor Rückengym. (eigene Matte) ^{60'}	Petra O.	⚡
17:40 Yoga für den Rücken ^{60'}	Thomas K.	⑥
17:55 Rückengym. ^{45'}	Margit J.	②
18:00 Aqua Kick Box ^{45'}	Maya S.	KB
18:05 Step Mittelstufe ^{45'}	Eva L.	⚡
18:05 Yoga für werdende Mütter ^{60'}	Bettina S.	⑦
18:15 Dance ^{60'}	Peter P.	③
18:20 Spinning (Strength) ^{60'}	Matthias S.	④
18:30 Outdoor Rückengym. (eigene Matte) ^{60'}	Petra O.	⚡
18:35 Complete Body Workout ^{60'}	Justyna K.	⑤
18:45 Yin Yoga ^{75'}	Karo W.	②
18:45 Yoga (Stabilisierung & Mobilität) ^{60'}	Thomas K.	⑥
18:55 Kickbox Workout (eigene Handschuhe) ^{60'}	Hakan S.	①
19:00 Aqua Fit ^{45'}	Maya S.	KB
19:00 Pilates ^{60'}	Eva L.	⚡
19:20 Power Yoga ^{75'}	Jule R.	④
19:30 Spinning Intervall ^{60'}	Sabrina N.	③
19:30 HYROX Team Strength & Trial (kostenpflichtig) ^{90'}	Matthias S.	⑦
19:50 Männeryoga ^{60'}	Thomas K.	⑥
19:55 Split Workout Unterkr/21per ^{30'}	Eva L.	⑤
20:00 Ballett Workout ^{90'}	Christelle G.	①
20:05 Flow Yoga ^{75'}	Karo W.	②
20:25 Split Workout Oberkr/21per ^{30'}	Eva L.	⑤
20:40 Meditation ^{30'}	Jule R.	③
21:15 Kundalini Yoga ^{60'}	Kim P.	③

DONNERSTAG	TRAINER	STUDIO
06:45 Kundalini Yoga „Morning glow“ ^{60'}	Rania V.	①
07:00 HOT IRON 1 ^{60'}	Kristina W.	③
07:00 Spinning Intervall ^{60'}	Kathrin P.	④
07:45 Good Morning Yoga ^{75'}	Karo W.	②
08:00 Workout für werdende Mütter ^{60'}	Franziska B.	⑦
08:05 HIIT Workout ^{30'}	Kristina W.	③
08:10 Complete Body Workout ^{60'}	Heidi H.	①
08:10 Barre ^{60'}	Kathrin P.	⑥
09:10 Bauch, Beine, Po ^{45'}	Franziska B.	③
09:15 Pilates ^{60'}	Heidi H.	①
09:30 Mother & Child II (Stability) ^{60'}	Sven H.	⑦
10:00 Yoga Basic ^{75'}	Nora E.	②

ÜBER 50 YOGA KURSE PRO WOCHE

10:20 Complete Body Workout ^{60'}	Heidi H.	①
10:45 Rückbildungsyoga/ &M&C I ^{120'}	Sven H.	⑦
11:20 Rückengym. ^{60'}	Nora E.	③
12:30 HIIT Workout ^{30'}	Felix W.	⑤
16:00 Athletic Workout ^{60'}	Tim C.	⑤
16:00 Hip Hop Kids (6-10 J.) ^{60'}	Jamel O.	⑦
16:20 Yoga Basic ^{60'}	Tim S.	①
17:05 Spinning Intervall ^{60'}	Tim C.	④
17:05 Athletic Workout ^{45'}	Danny A.	⑤
17:05 Yoga für werdende Mütter ^{60'}	Anje K.	⑥
17:05 Hip Hop Kids (11-16 J.) ^{60'}	Jamel O.	⑦
17:15 Flow Yoga ^{75'}	Gabi P.	②
17:25 Complete Body Workout ^{45'}	Mar. N.	①
17:55 Step advanced ^{60'}	Witi P.	③
17:55 Athletic Workout ^{60'}	Danny A.	⑤
18:10 Spinning Intervall ^{60'}	Katha R.	④
18:10 Deepwork ^{60'}	Mar. N.	⑥
18:15 Box Workout (eigene Handschuhe) ^{60'}	Shahram S.	⑤
18:25 Step Basic ^{60'}	Manuela S.	⑦
18:35 Pilates ^{60'}	Santiago F.	②
19:00 Athletic Workout ^{60'}	Rebecca B.	⑤
19:05 Dance ^{75'}	Danny A.	⑤
19:15 Spinning (Endurance) ^{60'}	Katha R.	④
19:20 BodyPUMP ^{60'}	Steffi D.	①
19:25 Bauch, Beine, Po ^{45'}	Manuela S.	⑥
19:30 Qi Gong ^{75'}	Caroline Do.	②
19:40 Intensive Yoga ^{75'}	Santiago F.	⑦
20:05 Complete Body Workout ^{60'}	Rebecca B.	⑤
20:30 Poledance ^{75'}	Nina S.	①

FREITAG	TRAINER	STUDIO
07:00 Disco Spinning ^{45'}	Lisa P.	④
07:00 HYROX Team HIIT (kostenpflichtig) ^{75'}	Fabian/Sarah	⑦
07:15 Good Morning Yoga ^{75'}	Nici	②
07:50 Complete Body Workout ^{45'}	Lisa P.	①
09:00 Yogalates ^{60'}	Karo W.	②
09:10 NIA ^{60'}	Ann	①
09:30 Mother, Father & Child III (Workout) ^{60'}	Tanja P.	⑥
10:00 Complete Body Workout ^{45'}	Margit J.	③
10:15 Flow Yoga ^{75'}	Karo W.	②
10:30 Pilates ^{60'}	Nora E.	①
10:30 Spinning (low) ^{60'}	Matthias S.	④
10:45 Mother & Child II (Stability) ^{60'}	Tanja P.	⑥
10:50 Bauch, Beine, Po ^{45'}	Margit J.	③
11:35 Yin Yoga ^{75'}	Nora E.	②
11:45 Mobility ^{30'}	Matthias S.	①
12:00 Zumba ^{60'}	Zizo	③
12:15 Rückengym. ^{45'}	Matthias S.	①
14:55 Complete Body Workout ^{45'}	Heidi H.	③
15:40 Pilates ^{60'}	Heidi H.	⑦
15:45 Air Yoga (Einsteiger & Fortgeschrittene) ^{75'}	Jens B.	①
15:45 Power Toning (Langhanteltraining) ^{60'}	Coco/Mette	③
16:50 Deepwork ^{60'}	Coco/Mette	③

ALL DIESE 285 KURSE PRO WOCHE KANNSTU HABEN!

17:00 Zumba ^{60'}	Bella M.	⑥
17:05 Rückengym. ^{45'}	Steff M.	②
17:05 BodyPUMP ^{60'}	Ron I.	①
17:15 Box Workout INTRO ^{30'}	Dennis	⑦
17:30 Spinning Intervall ^{60'}	Carola S.	④
17:30 Laufkurs (Mittelstufe) ^{60'}	Nina W.	⚡
17:55 Bauch, Beine, Po ^{60'}	Steff M.	②
18:00 Intensive Yoga ^{90'}	Martin K.	②
18:10 Kickbox Workout (eigene Handschuhe) ^{75'}	Marco S.	①
18:30 SOUND BATH (Kontraindikationen) ^{45'}	Bella M.	②
19:30 Complete Body Workout ^{45'}	Marco S.	①
19:45 Feldenkrais ^{60'}	Kathryn H.	⑥

SAMSTAG	TRAINER	STUDIO
08:15 Good Morning Yoga ^{75'}	Oliver T.	②
08:15 Complete Body Workout ^{60'}	Aziza S.	③
08:15 Air Yoga (Fortgeschritten) ^{75'}	Steffi E.	①
09:20 Athletic Workout ^{60'}	Aziza S.	③
09:30 HYROX Intro & Trial ^{90'}	Matthias S.	⑦
09:35 Flow Yoga ^{75'}	Oliver T.	②
09:40 Zumba ^{60'}	Rico	⑥
09:45 Balatino® fitness ^{45'}	Alexander	①

SQUASH

Buche Dir gleich einen Court:



INDOOR & OUTDOOR POOLS

SAUNA & WELLNESS BEREICH

10:25 Tae Bo Technik (Anfänger & Fortgeschrittene) ^{60'}	Richi J.	③
10:35 Balatino-free your hips ^{75'}	Alexander	①
10:45 Spinning Intervall ^{60'}	Hülya S.	④
10:45 Workout für werdende Mütter ^{60'}	Franziska B.	③
10:50 Rückengym. ^{60'}	Marco N.	②
11:15 Box Workout (eigene Handschuhe) ^{75'}	Shahram S.	⑤
11:30 Tae Bo (Einsteiger & Fortgeschrittene) ^{60'}	Marco S.	③
11:55 BodyPUMP ^{60'}	Hülya S.	①
11:55 Pilates ^{75'}	Marco N.	②
12:35 HOT IRON 1/2 ^{60'}	Matthias S.	③
12:45 TwerXout® ^{60'}	Gabi G.	⑥
12:45 Spinning Intervall ^{60'}	Kathrin P.	④
13:00 Zumba ^{60'}	Rico R.	①
14:00 Deepwork ^{60'}	Kathrin P.	③
14:05 Rückengym. ^{45'}	Manuela S.	①
14:55 Pilates ^{60'}	Manuela S.	①
15:05 Complete Body Workout ^{60'}	Süley S.	③
16:10 Zumba ^{60'}	Süley S.	③
16:15 NIA ^{60'}	Ann	①
16:45 Intensive Yoga ^{75'}	Martin K.	②
17:20 Hula Hoop ^{60'}	Akku	①
18:05 Power Yoga ^{75'}	Martin K.	②
18:15 Yoga Nidra ^{60'}	Raja F.	⑥
19:15 Gong Meditation ^{75'}	Jens Z.	①

SONNTAG	TRAINER	STUDIO
08:15 Good Morning Yoga ^{75'}	Kathrin P.	②
08:15 Complete Body Workout ^{60'}	Bella H.	③
09:20 Deepwork ^{60'}	Bella H.	③
09:35 Yogalates ^{70'}	Kathrin P.	②
09:45 Spinning Intervall ^{60'}	Björn H.	④
10:00 NIA ^{60'}	Ann	①
10:30 Bauch, Beine, Po ^{45'}	Anna-Lena V.	③
10:50 Pilates ^{60'}	Susann G.	②
11:20 Complete Body Workout ^{60'}	Anna-Lena V.	③
11:30 Zumba ^{60'}	Rachel L.	①
11:55 Rückengym. ^{60'}	Susann G.	②
12:45 Complete Body Workout ^{45'}	Manuela S.	①
13:35 Step Basic ^{60'}	Manuela S.	①
13:40 Bauch, Beine, Po ^{45'}	Süley S.	③
13:45 Yoga Basic ^{75'}	Thomas K.	②

SPORT MACHT GLÜCKLICH

14:30 Complete Body Workout ^{60'}	Süley S.	③
14:40 BodyPUMP Technik ^{30'}	Steffi D.	①
15:05 Intensive Yoga ^{75'}	Thomas K.	②
15:15 BodyPUMP ^{60'}	Steffi D.	①
16:25 Pilates ^{60'}	Marco N.	②
16:25 Flow Yoga ^{75'}	Mai P.	③
16:30 Bauch Power ^{30'}	Marco S.	③
17:00 Spinning Intervall ^{60'}	Matthias S.	④
17:05 Dance & Sweat ^{60'}	Marco S.	③
17:25 Complete Body Workout ^{60'}	Sandra J.	①
17:30 Rückengym. ^{60'}	Marco N.	②
17:45 Yin Yoga ^{75'}	Mai P.	⑥
18:30 Tae Bo (Einsteiger & Fortgeschrittene) ^{60'}	Sandra J.	①
19:15 Kundalini Yoga ^{75'}	Kim P.	②
19:35 Poledance (Einsteiger) ^{75'}	Isabel S.	①

DIREKT ZU DEINER KURS- BUCHUNG



www.kaifu-lodge.de/buchungstool</