

OSTER – SONDERKURSPLAN

30. MÄRZ – 2. APRIL 2018

KARFREITAG

30. März 2018

	Trainer	Studio
8 15 Compl. Body Workout 60'	Fenja	③
9 00 Kinderbetreuung bis 13:00		KB
9 00 NIA 60'	Romana	①
9 00 Yogalates 60'	Kathrin	②
10 00 Power Yoga 75'	Kathrin	②
10 00 Compl. Body Workout 60'	Susi	③
10 15 Spinning™ (low) 60'	Matthias S.	④
11 00 Bauch, Beine, Po 45'	Susi	③
11 30 Zumba® 60'	Rico	①
11 30 Rückengymnastik 60'	Matthias S.	②

SEI UP TO DATE:  

Und abonniere unseren Newsletter!

15 00 Compl. Body Workout 45'	Heidi	③
15 45 Pilates 60'	Heidi	②
16 30 Power Toning (Langhantel) 60'	Coco	③
17 30 BodyPUMP™ 60'	Regina	①
17 30 Rückengymnastik 60'	Manuela	②
17 30 deepWORK® 60'	Coco	③
17 30 Spinning™ (Intervall) 60'	Susi	④
18 00 Athletic Workout 60'	Seyit	⑤
18 30 Compl. Body Workout 60'	Steff	③
19 00 Intensive Yoga 90'	Martin	②
19 30 Compl. Body Workout 45'	Steff	③
19 45 Feldenkrais 60'	Kathryn	⑥

SAMSTAG

31. März 2018

	Trainer	Studio
8 15 Good Morning Yoga 75'	Oliver	②
8 30 Compl. Body Workout 60'	Franziska	①
9 30 Compl. Body Workout 60'	Franziska	①
9 45 Flow Yoga 75'	Oliver	②
10 30 Compl. Body Workout 60'	Marc	①
10 30 Tae Bo Intro 60'	Richi	③
10 30 Spinning™ (Intervall) 60'	Katharina	④
11 30 Bauch, Beine, Po 45'	Marc	①
11 30 Tae Bo 60'	Richi	③
11 45 Fusion (Spinning + Workout) 45'	Hülya	④
12 30 Ballet Workout 90'	Christelle	①
12 45 BodyPUMP™ 60'	Hülya	③
13 00 Pilates 75'	Marco N.	②
14 00 Air Yoga® 90'	Uta	①
14 00 deepWORK® 60'	Kathrin P.	③
15 00 Rückengymnastik 45'	Manuela	⑥
15 30 Air Yoga® Basic 60'	Uta	①
15 45 Bauch, Beine, Po 45'	Süley	③
15 45 Pilates 60'	Manuela	⑥
16 30 Compl. Body Workout 60'	Süley	③
16 45 Intensive Yoga 90'	Martin	②
17 30 Zumba® 60'	Marc	③
18 00 NIA Celebrate your Spirit 60'	Inge	①
19 15 Gong Meditation 75'	Jens	①

Für Informationen, Beratungstermine
oder ein Probetraining wende Dich bitte an
die Rezeption: 040 401281

OSTERSONNTAG

1. April 2018

	Trainer	Studio
9 15 Power Yoga 75'	Kathrin	②
9 30 Compl. Body Workout 60'	Maja	③
9 45 Kinderbetreuung (3–6 J.) bis 13:45		KB



10 30 Yogalates 60'	Kathrin	②
10 30 Bauch, Beine, Po 45'	Maja	③
11 30 Rückengymnastik 60'	Susann	②
11 30 Compl. Body Workout 60'	Susi	③
12 30 Bauch, Beine, Po 45'	Susi	③
13 30 Step Special 60'	Eva/Felix	①
13 30 Yoga Basics 75'	Thomas	②
13 30 deepWORK® 60'	Susi	③
14 00 Spinning™ (Intervall) 60'	Christian	④
14 30 Compl. Body Workout 60'	Felix	①
15 00 Intensive Yoga 90'	Thomas	②
16 30 HOT IRON® 1 60'	Marco N.	⑤
17 00 Zumba® 60'	Süley	①
17 00 Compl. Body Workout 60'	Sandra	③
17 00 Spinning™ (XL) 90'	Philipp	④
17 30 Rückengymnastik 60'	Marco N.	②
18 00 Tae Bo 60'	Sandra	③
19 15 Kundalini Yoga 75'	Kim	②

OSTERMONTAG

2. April 2018

	Trainer	Studio
9 00 Kundalini Yoga 60'	Kim	③
9 00 Compl. Body Workout 60'	Heidi	①
9 00 Kinderbetreuung bis 13:00		KB
10 00 Bauch, Beine, Po 45'	Heidi	①
9 30 Power Yoga 90'	Matthias G.	②
10 00 Compl. Body Workout 60'	Marc	③
11 00 Compl. Body Workout 60'	Justyna	①
11 15 Rückengymnastik 75'	Uta	②
12 30 Yogalates 60'	Uta	②
15 30 Kinderbetreuung bis 18:00		KB
15 30 Seeräuber I (Aufpreis) 45' **	Frank	🌊
16 15 Seeräuber II (Aufpreis) 45' **	Frank	🌊
16 45 Bauch, Beine, Po 45'	Eileen	③
16 45 Pilates 60'	Hans	②
17 15 Athletic Workout 60'	Philippe	⑤
17 30 Kickbox Workout 60'	Richi	①
17 30 Compl. Body Workout 60'	Eileen	③
17 30 Spinning™ (Intervall) 60'	Matthias	④
17 30 Zumba 60'	Natalia	⑥
17 45 Intensive Yoga 75'	Hans	②
18 00 Bauch Power 30'	Shari	⑦
18 15 IRON CROSS® 60'	Philippe	⑤
18 30 Compl. Body Workout 60'	Shari	③
18 30 Fusion 45' (Spinning + Workout)	Matthias S./Tim	④
18 30 Power Yoga 75'	Jessi	⑥
19 00 Musical Dance Special 60'	Peter/Mello	⑦
19 15 Athletic Workout 60'	Marcel	⑤
19 15 Bauch, Beine, Po 60'	Petra O.	②
19 30 Bauch, Beine, Po 45'	Philippe	③
19 30 Schwimmkurs (Aufpreis) 60'	Frank	🌊
20 15 Compl. Body Workout 60'	Marcel	①
20 15 Rückengymnastik & Stretch 75'	Petra O.	②
20 30 Schwimmkurs (Aufpreis) 60'	Frank	🌊

Für die Durchführung von Kursen durch bestimmte Trainer/innen besteht keine Gewähr. Kursinhalte und –zeiten können sich ändern.

**KAIFU
LODGE**