Start 16. 3. 2026

MONTAG DIENSTAG MITTWOCH DONNERSTAG FREITAG SAMSTAG SONNTAG

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
Manhattan	Miami	Manhattan	Miami	Manhattan	Miami	Manhattan	Miami	Manhattan	Miami	Manhattan	Miami	Manhattan	Miami
9.00 - 9.55 Rücken		NEU 9.00 - 9.55 Pilates			9.00 - 9.55 Pilates/Faszit Training	9.00 - 9.55 Balance		9.00 - 9.55 Rücken					
10.00 - 10.55 BBP		10.00 - 10.55 Full Body Workout		10.00 - 10.45 Bauchkiller	10.15 - 11.10 Hatha Yoga	10.00 - 10.55 Muskel Power		NEU 10.15 - 11.10 Pilates Dynamik		10.30 - 11.25 Zumba®			
										11.30 - 12.30 Queenax Bauchkiller			

CyberCycling®

Cyber-Cycling-Kurse in der Box Mo-Fr 8.30 - 21.30 Sa/So 9.30 - 17.30 Feiertage 9.30 - 14.30 siehe Terminal!

								NEU 17.00 - 17.55 Qi Gong					
NEU 18.00 - 18.55 Muskel-training		18.00 - 18.55 Full Power		NEU 18.00 - 18.55 Langhantel-training		18.00 - 18.55 Fun Tone®			18.00 - 18.55 Hatha Yoga				
19.00 - 19.55 Zumba®			NEU 19.00 - 19.55 Pilates Dynamik	18.00 - 19.00 Zirkeltraining Queenax Funktional Training		19.00 - 19.55 Bauch Rücken Faszit							
		19.00 - 20.00 Zirkeltraining Queenax Funktional Training		19.15 - 19.45 Faszien-training	NEU 19.15 - 20.10 Pilates								

NEU! Zur Teilnahme an den Kursen Funktionelles Training in der Queenax ist die Anmeldung an der Rezeption oder telefonisch erforderlich!

Mo 19.15 - 20.10 Indoor-Cycling in der Box

Wir behalten uns vor, ein Kurs kann wegen Teilnehmermangel zu jeder Zeit abgesetzt werden. Die Kurse finden ab 4 Teilnehmer statt.