

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Öffnungszeiten: 06.00 - 23.00 Uhr	Öffnungszeiten: 08.00 - 23.00 Uhr	Öffnungszeiten: 06.00 - 23.00 Uhr	Öffnungszeiten: 08.00 - 23.00 Uhr	Öffnungszeiten: 08.00 - 23.00 Uhr	Öffnungszeiten: 10.00 - 21.00 Uhr	Öffnungszeiten: 10.00 - 21.00 Uhr
09.00 - 10.00 deepWORK® R2	08.15 - 09.00 NEU R1 Early Bird Workout	09.00 - 10.00 R2 Faszientraining	09.00 - 10.00 R1 WORLD JUMPING®FIT	08.30 - 09.30 R2 Fit in den Morgen	10.00 - 11.30 OD Nordic Walking	10.30 - 12.00 R1 Vinyasa Yoga*
10.00 - 11.00 R2 RückenFit	09.00 - 10.00 NEU CR Indoor Cycling	09.00 - 10.00 R1 Fit 50+	09.30 - 11.00 R2 Jivamukti Yoga®	09.30 - 11.00 R2 Hatha Yoga	10.30 - 11.30 R2 Workout	10.30 - 11.30 R2 Step/bodyART**
10.00 - 11.00 R1 Step	09.00 - 10.00 R2 Stretch & Relax	10.00 - 11.00 R2 Workout	10.00 - 11.00 R1 Workout	10.00 - 11.00 R1 BBP	11.30 - 12.30 R1 Rücken Prävention	10.30 - 11.30 CR Indoor Cycling Anfänger
11.00 - 12.00 R2 Pilates	10.00 - 11.00 R1 WORLD JUMPING® gold	11.00 - 11.30 R2 Bauchkiller	11.00 - 12.00 R1 Pilates	11.00 - 12.00 NEU R1 WORLD JUMPING® GOLD	12.00 - 13.30 R2 Killer BootCamp	11.30 - 12.30 R2 Workout
17.30 - 18.30 R1 Zumba®	10.00 - 11.30 R2 Yoga	17.00 - 18.30 R2 Hatha Yoga	11.00 - 12.00 R2 Boxen 50+	17.15 - 18.00 R1 WORD JUMPING®FIT	12.30 - 13.30 neue Zeit R1 WORLD JUMPING®	11.30 - 12.30 CR Indoor Cycling Fortge.
17.30 - 18.30 R2 Heavy Workout	11.00 - 11.45 R1 PMR-Prog. Muskelrelaxation	17.15 - 18.30 R1 Workout	16.00 - 17.00 R1 Reha Basis	17.00 - 18.00 R2 Reha+	13.30 - 14.00 R2 Stretching	
18.30 - 19.00 R1 Bauchkiller	18.30 - 19.30 R1 deepWORK®	18.30 - 20.00 R2 Killer BootCamp	17.00 - 18.00 R2 Stretch & Relax	18.00 - 19.00 R2 Workout	17.00 - 18.00 R2 Zumba®	
18.30 - 19.30 R2 RückenFit	18.30 - 19.30 R2 HOT IRON®	18.30 - 19.30 R1 Rücken Prävention	18.00 - 18.30 R2 Bauchkiller	19.30 - 20.30 CR Indoor Cycling		
18.30 - 19.30 FR Handstand Club	19.30 - 20.30 R2 RückenFit	19.30 - 20.30 R1 Zumba®	18.30 - 19.30 R2 Power Workout			
19.00 - 19.30 R1 Faszien/Mobility	19.30 - 20.30 CR Intervall Cycling	19.30 - 20.45 CR Intervall Cycling	18.30 - 20.00 FR Functional			
19.30 - 20.00 R1 WORLD JUMPING®EXPRESS	20.30 - 21.30 neue Zeit R2 Faszientraining	20.00 - 21.30 R2 Kickboxen	19.30 - 21.00 R2 Yoga®			
19.30 - 20.30 CR Indoor Cycling						
19.30 - 21.00 R2 Jivamukti Yoga®						
20.00 - 21.00 R1 WORLD JUMPING®/BBP						

- **BODY & MIND:** Yoga, Jivamukti Yoga, PMR, Pilates, bodyART®
- **DANCE & Ausdauer:** Zumba®, WORLD JUMPING®, Step
- **POWER & KRAFT:** STRONG by Zumba®, Workout, deepWORK®, Handstand Club, Tae Bo®, TRX®, HOT IRON® & BBP
- **VITAL:** Rücken, Stretch, Aquagym
- **Faszientraining**
- **Indoor Cycling, Outdoor**
- **Reha:** Voraussetzung für die Teilnahme an den Reha-Kursen ist eine ärztliche Reha Verordnung.

Für folgende Kurse ist eine Platzreservierung frühestens 24 Std. vor Kursbeginn auf der KILLER SPORTS App möglich: Indoor Cycling und WORLD JUMPING®

RÄUME: R1: Kursraum 1, R2: Kursraum 2, FR: Functionalraum, CR: Cyclingraum, OD: Outdoor, TF: Trainingsfläche

KINDERBETREUUNG: Montag-Freitag: 08.45 - 12.15 Uhr, Dienstag: 15.00 - 17.30 Uhr, Donnerstag: 17.00 - 19.30 Uhr & Sonntag: 10.00 - 13.00 Uhr