SPORTIVO

KURSPLAN
GRUPPENFITNESS

BETTER TOGETHER

Gruppenfitnesstraining ist motivierend, inspirierend und ergebnisorientiert. Egal welches Fitnesslevel oder welche Vorkenntnisse du hast – jeder mit Ambition zur Leistungssteigerung findet bei uns die passenden Kurse.

Neben unseren LesMills Programmen Bodypump, Bodyattack, Bodybalance und Bodycombat bieten wir eine Vielzahl abwechslungsreicher Programme wie verschiedene Yogaformate, Zumba, Step, TRX, Pilates oder Klassiker wie »Bauch Beine Po«.

Unsere Trainings- und Sportstätten

Trainingszentrum im Rohrwang
Stadionweg 11, 73430 Aalen

Trainingszentrum im Spiesel
Spieselstraße 23, 73433 Aalen-Wasseralfingen

THG-Halle und Gym
Friedrichstraße 72, 73430 Aalen

Max-Eyth-Halle
Max-Eyth-Straße 24, 73431 Aalen

Body & Mind

Strength

Cardio

LesMills

+Kids
Kinder mitbringen erlaubt und erwünscht

* Anmeldungspflicht auf unserer Homepage

MONTAG

	ROHRWANG Halle 3	ROHRWANG Halle 4	SPIESEL Gym UG	THG-Halle	Max-Eyth-Halle
08:30 Uhr					
09:00 Uhr		**09:00 Uhr** Body Mind Improvement			
09:30 Uhr					
10:00 Uhr		**10:00 Uhr** fit und gesund			
10:30 Uhr					
11:00 Uhr					
16:00 Uhr	**16:00 Uhr** Bauch Beine Po *+Kids* **45 Min.**				
16:30 Uhr					
17:00 Uhr		**17:00 Uhr** Bauch Beine Po & more			
17:30 Uhr					
18:00 Uhr		**18:00 Uhr** LesMills Bodypump			
18:30 Uhr			**18:30 Uhr** Bodyworkout		
19:00 Uhr	**19:00 Uhr** Healthy Back	**19:00 Uhr** Deepwork		**19:00 Uhr** Functional Fit	
19:30 Uhr			**19:30 Uhr** Bodyworkout		**19:30 Uhr** Bodyintense **90 Min.**
20:00 Uhr		**20:00 Uhr** Vinyasa Flow			
20:30 Uhr					
21:00 Uhr					

DIENSTAG

	ROHRWANG Halle 3	ROHRWANG Halle 4	SPIESEL Gym UG	THG-Gym
08:30 Uhr				
09:00 Uhr			**09:00 Uhr** Pilates	
09:30 Uhr				
10:00 Uhr				
10:30 Uhr				
11:00 Uhr				
16:00 Uhr				
16:30 Uhr				
17:00 Uhr	**17:00 Uhr** Bodyart	**17:00 Uhr** Zumba		
17:30 Uhr				
18:00 Uhr	**18:00 Uhr** TRX* **45 Min.**	**18:00 Uhr** Yin Yoga	**18:00 Uhr** Pilates	
18:30 Uhr				**18:30 Uhr** Bodyfit
19:00 Uhr		**19:00 Uhr** LesMills Bodypump	**19:00 Uhr** Move & Relax	
19:30 Uhr				
20:00 Uhr		**20:00 Uhr** LesMills Bodybalance		
20:30 Uhr				
21:00 Uhr				

MITTWOCH

	ROHRWANG Halle 2	ROHRWANG Halle 3	ROHRWANG Halle 4	SPIESEL Gym UG	SPIESEL Trainingszen.	THG-Gym
08:30 Uhr			**08:30 Uhr** Healthy Back			
09:00 Uhr					**09:00 Uhr** Synrgy 360	
09:30 Uhr						
10:00 Uhr	**10:00 Uhr** fit und gesund					
10:30 Uhr						
11:00 Uhr						
16:00 Uhr						
16:30 Uhr						
17:00 Uhr			**17:00 Uhr** XCO			
17:30 Uhr				**17:30 Uhr** Yoga		**17:30 Uhr** Cardio & Tone
18:00 Uhr		**18:00 Uhr** Aerial Yoga*	**18:00 Uhr** LesMills Bodypump			
18:30 Uhr				**18:30 Uhr** Bodyfit		**18:30 Uhr** Rücken meets Stretch
19:00 Uhr		**19:00 Uhr** LesMills Bodybalance	**19:00 Uhr** LesMills Bodycombat			
19:30 Uhr				**19:30 Uhr** Step Aerobic		
20:00 Uhr			**20:00 Uhr** Pilates			
20:30 Uhr						
21:00 Uhr						

DONNERSTAG

	ROHRWANG Halle 3	ROHRWANG Halle 4	ROHRWANG Outdoor	THG-Gym
08:30 Uhr				
09:00 Uhr				
09:30 Uhr				
10:00 Uhr				
10:30 Uhr				
11:00 Uhr				
16:00 Uhr				
16:30 Uhr				
17:00 Uhr				
17:30 Uhr		**17:30 Uhr** LesMills Bodypump **45 Min.**		
18:00 Uhr	**18:15 Uhr** Pilates **45 Min.**	**18:15 Uhr** LesMills Bodyattack **45 Min.**		
18:30 Uhr				**18:30 Uhr** SPORTIVO Special
19:00 Uhr		**19:00 Uhr** Hatha Yoga	**19:00 Uhr** XCO Powerwalk	
19:30 Uhr				
20:00 Uhr				
20:30 Uhr				
21:00 Uhr				

FREITAG

	ROHRWANG Halle 1	ROHRWANG Halle 4	SPIESEL Trainingszen.	THG-Gym
08:30 Uhr		**08:30 Uhr** Bauch Beine Po & more		
09:00 Uhr				
09:30 Uhr				
10:00 Uhr	**10:00 Uhr** fit und gesund			
10:30 Uhr				
11:00 Uhr				
16:00 Uhr				
16:30 Uhr		**16:30 Uhr** LesMills Bodypump		
17:00 Uhr				
17:30 Uhr		**17:30 Uhr** LesMills Bodybalance		
18:00 Uhr				
18:30 Uhr			**18:30 Uhr** Synrgy 360	**18:30 Uhr** LesMills Tone
19:00 Uhr				
19:30 Uhr				**19:30 Uhr** Rebound
20:00 Uhr				
20:30 Uhr				
21:00 Uhr				

SAMSTAG

	ROHRWANG Halle 4
08:30 Uhr	
09:00 Uhr	**09:00 Uhr** Zumba
09:30 Uhr	
10:00 Uhr	**10:00 Uhr** LesMills Bodypump
10:30 Uhr	
11:00 Uhr	
16:00 Uhr	
16:30 Uhr	
17:00 Uhr	
17:30 Uhr	
18:00 Uhr	
18:30 Uhr	
19:00 Uhr	
19:30 Uhr	
20:00 Uhr	
20:30 Uhr	
21:00 Uhr	

SONNTAG

	ROHRWANG Halle 4
08:30 Uhr	
09:00 Uhr	
09:30 Uhr	
10:00 Uhr	**10:00 Uhr** SPORTIVO Special
10:30 Uhr	
11:00 Uhr	
16:00 Uhr	
16:30 Uhr	
17:00 Uhr	
17:30 Uhr	
18:00 Uhr	
18:30 Uhr	
19:00 Uhr	
19:30 Uhr	
20:00 Uhr	
20:30 Uhr	
21:00 Uhr	