

RÜCKGRAT ZO

MO	08.30 Pilates	08.30 Laufen ☀️	09.30 Pilates	10.30 fle-xx WS	10.30 Dance 2
	12.15 Body-Pump 🕒	15.30 Body-Pump 🕒 45 Min	16.30 Body-forming	16.30 Outdoor Zirkel ☀️ 45 Min	17.00 Faszien-training 2
	17.30 World Jumping	18.00 fle-xx WS 2	18.30 deep-Work	19.00 Pilates 2	19.30 Hatha Yoga 30 Min
DI	09.30 Body-forming	09.30 fle-xx WS ☀️	10.30 Felden-krais	10.30 bodyArt 2	18.00 bodyArt
	18.30 fle-xx WS ☀️	19.00 Body-Pump 🕒	19.30 Ashtanga Yoga 90 Min 2	20.15 Dance	
MI	08.00 Vinyasa Yoga 90 Min	09.30 fle-xx WS 2	10.30 Pilates	11.30 Body-Pump 🕒	12.35 fle-xx WS 30 Min
	17.30 Core 30 Min	17.30 fle-xx WS 2	18.00 Box Fitness	18.30 bodyArt 2	19.00 Body-Pump 🕒
	19.30 Hatha Yoga 90 Min 2				
DO	09.30 Pilates	09.30 fle-xx WS 2	10.30 Dance	10.30 Faszien-training 90 Min 2	17.00 bodyArt 2
	18.00 Body-Pump 🕒	18.30 Hatha Yoga 90 Min 2	19.00 Body-forming	20.00 Dance	20.00 fle-xx WS 2
FR	09.30 Body-forming	09.30 Kundalini Yoga 90 Min 2	10.30 fle-xx WS	16.30 Core 30 Min	16.30 Hatha Yoga 90 Min 2
	17.15 Body-Pump 🕒	18.00 Hatha Yoga 90 Min 2	18.30 fle-xx WS ☀️ 30 Min	19.00 World Jumping	
SA	09.30 Body-forming	10.30 Hatha Yoga 90 Min	10.30 Pilates 2		
SO	10.00 fle-xx WS	11.00 Pilates	11.00 Faszien-training 2	12.00 Body-forming	17.00 Body-Pump 🕒

☀️ Findet immer draußen statt.
☀️ Findet nur bei gutem Wetter draußen statt.

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag – Freitag 07.00 – 22.30 Uhr
Sa, So & Feiertage 08.00 – 21.00 Uhr

📍 Schwarzwaldstr. 78 c | 79117 Freiburg | Tel. 0761-707 64 80

RÜCKGRAT ALTER ZOLLHOF

MO	09.30 fle-xx WS	09.30 Pilates 90 Min 3	10.35 Eutonie	11.00 Hatha Yoga 90 Min 3	17.00 Body-forming
	18.00 fle-xx WS 30 Min	18.30 Core 🕒 30 Min	18.30 Ashtanga Yoga 90 Min 3	19.15 Body-Pump 🕒	
DI	09.30 Pilates 3	10.00 fle-xx WS	10.30 Vinyasa Yoga 90 Min 3	17.00 Pilates 3	17.15 Shapes 🕒 45 Min
	18.00 Hatha Yoga 90 Min 3	18.15 fle-xx WS	19.15 Body-forming		
MI	09.30 fle-xx WS	09.30 Pilates 3	10.30 Body-Pump 🕒	10.30 Vinyasa Yoga 90 Min 3	16.00 Felden-krais 3
	17.00 Dance	18.00 Body-Pump 🕒	19.00 Hatha Yoga 90 Min 3	19.15 Pilates	20.15 Pilates
DO	08.30 Vinyasa Yoga 90 Min 3	09.30 fle-xx WS	10.45 Pilates 3	16.00 Kundalini Yoga 90 Min 3	17.00 fle-xx WS
	17.30 Vinyasa Yoga 90 Min 3	18.00 deep-Work	19.00 fle-xx WS 30 Min	19.00 Pilates 3	
FR	09.30 Pilates	10.00 Vinyasa Yoga 90 Min 3	16.00 Hatha Yoga 90 Min 3	17.00 Core 🕒 30 Min	17.30 Body-Pump 🕒
	17.30 Pilates 3	18.30 Core	18.30 Vinyasa Yoga 90 Min 3		
SA	09.30 Ashtanga Yoga 90 Min 3	10.15 Body-Pump 🕒	11.15 Vinyasa Yoga 90 Min 3	17.30 Pilates	17.30 Hatha Yoga 90 Min 3
SO	09.30 Hatha Yoga 3	10.00 Dance	10.30 Hatha Yoga 90 Min 3	11.00 Body-forming	17.00 Pilates 3

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag – Freitag 07.00 – 22.30 Uhr
Sa, So & Feiertage 08.00 – 21.00 Uhr

📍 Güterhallenstr. 11 | 79106 Freiburg | Tel. 0761-386 909 90

RÜCKGRAT STÜHLINGER

MO	08.30 Body-Balance 🕒	09.30 fle-xx WS	10.30 Vinyasa Yoga 90 Min	17.30 Vinyasa Yoga 90 Min 2	18.00 Body-Pump 🕒
	19.00 Dance	19.00 Indoor Cycling* 2	20.10 fle-xx WS 2		
DI	09.00 fle-xx WS 30 Min	09.30 Pilates	10.30 Body-Pump 🕒	17.30 Body-forming	18.15 Sprint* 🕒 30 Min 2
	18.30 Grit 🕒 30 Min	19.00 Core 🕒 30 Min	19.00 Pilates 2	19.35 fle-xx WS 30 Min	20.00 Vinyasa Yoga 90 Min 2
MI	07.30 Body-Balance 🕒	08.30 Pilates	09.30 fle-xx WS	10.00 Vinyasa Yoga 90 Min 2	18.00 Pilates
	18.15 Core 2 30 Min	18.45 Indoor Cycling* 2	19.00 Body-Pump 🕒	20.10 fle-xx WS 30 Min	
DO	08.30 Body-forming	09.30 Pilates	17.30 Pilates	17.30 Indoor Cycling* 2	18.30 Grit 🕒 30 Min
	18.30 Ashtanga Yoga 90 Min 2	19.00 Body-Balance 🕒 30 Min	19.40 Body-Pump 🕒	20.00 fle-xx WS 2	
FR	08.15 Body-Pump 🕒 45 Min	09.00 fle-xx WS 2	09.30 Vinyasa Yoga 90 Min	17.45 Core 🕒 30 Min	17.45 Indoor Cycling* 2
	18.15 Body-Attack 🕒	19.15 Body-Pump 🕒			
SA	10.00 Pilates 90 Min	10.30 deep-Work 2			
SO	09.00 fle-xx WS	10.15 Body-Pump 🕒	11.30 Dance	18.30 Pilates	

*ACHTUNG: Dieser Kurs hat eine begrenzte Teilnehmerzahl.
Bitte melden Sie sich persönlich an der Rezeption an.

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag – Freitag 07.00 – 22.30 Uhr
Sa, So & Feiertage 08.00 – 21.00 Uhr

📍 Klarastr. 100 | 79106 Freiburg | Tel. 0761-156 48 00

RÜCKGRAT WOMAN

MO	08.00 Body-Pump 🕒	09.30 Dance	10.30 fle-xx WS	16.30 bodyArt	17.30 Body-forming
	18.30 Pilates	19.30 fle-xx WS			
DI	09.30 fle-xx WS	10.30 Becken-boden	13.30 Hatha Yoga 90 Min	16.30 Ballett Exercises	17.30 Core 30 Min
	18.00 booty-Boost 30 Min	18.30 fle-xx WS	19.30 Body-forming		
MI	09.00 Body-forming	10.30 Pilates	16.00 Pilates	17.00 Piloxing	18.00 Vinyasa Yoga
	19.00 Body-Pump 🕒	20.10 fle-xx WS			
DO	08.30 Becken-boden	09.30 Pilates	10.30 Cardio	12.30 Kundalini Yoga 90 Min	16.30 bodyArt
	17.30 Core 🕒 30 Min	18.00 Hula Hoop 30 Min	18.30 Dance	19.30 Vinyasa Yoga 90 Min	
FR	09.00 Hula Hoop 30 Min	09.30 Body-forming 30 Min	10.00 fle-xx WS	14.00 Faszien-training 90 Min	16.30 Body-Pump 🕒
	17.45 Body-forming	18.45 Dance			
SA	09.30 fle-xx WS	10.30 Dance	11.30 Body-forming		
SO	09.30 Core 30 Min	10.00 booty-Boost 30 Min	10.30 Pilates	16.30 Dance	17.30 Hatha Yoga 90 Min

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag – Freitag 07.00 – 22.30 Uhr
Sa, So & Feiertage 08.00 – 21.00 Uhr

📍 Fahnenbergplatz 3 | 79098 Freiburg | Tel. 0761-28 52 99 53

RÜCKGRAT BAD KROZINGEN

MO	09.00 Yoga 2	10.00 Core 30 Min	10.35 fle-xx WS 30 Min 2	17.15 Sprint* 🕒 30 Min	18.00 Body-Pump 🕒
	18.00 Body-Balance 🕒 2	19.00 Body-Combat 🕒	19.00 Yoga 90 Min 2		
DI	08.30 fle-xx WS 2	09.30 Pilates 2	10.30 Body-forming	18.00 Body-forming	18.00 fle-xx WS 2
	19.00 Core 30 Min	19.00 Rückenfit 2			
MI	09.00 fle-xx WS 2	09.30 Core 30 Min	10.00 Yoga 2	17.30 Yoga 90 Min 2	18.00 Body-Pump 🕒
	19.15 Sprint* 🕒 30 Min	19.15 Body-Balance 🕒 30 Min 2	19.45 fle-xx WS 2		
DO	08.30 fle-xx WS 30 Min 2	09.00 Pilates 2	10.00 Body-forming	18.00 Indoor Cycling* 2	18.00 Pilates 2
	19.00 Dance	19.00 fle-xx WS 30 Min 2			
FR	09.30 Body-forming	10.30 fle-xx WS 2	16.00 Body-Pump 🕒	17.00 Body-forming	18.00 Pilates 2
SA	09.00 Yoga 75 Min 2	10.30 Yoga 75 Min 2			
SO	10.00 Body-forming	11.00 fle-xx WS 2			

*ACHTUNG: Dieser Kurs hat eine begrenzte Teilnehmerzahl.
Bitte melden Sie sich persönlich an der Rezeption an.

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag – Freitag 07.00 – 22.30 Uhr
Sa, So & Feiertage 08.00 – 21.00 Uhr

📍 Tulpenbaumallee 22 b | 79189 Bad Krozingen | Tel. 07633-98 83 70