

RÜCKGRAT ZO

MO	08.30 Pilates	08.30 Laufen ☀️	09.30 Pilates	10.30 Body-Pump	10.30 fle-xx WS 2
	16.30 Body-forming	17.00 Faszien-training 2	17.30 World Jumping	18.00 Hatha Yoga 2	18.30 deep-Work
	19.30 Pilates	19.30 fle-xx WS 30 Min 2	20.00 Kundalini Yoga 2		
DI	09.30 Body-forming	09.30 fle-xx WS ☀️ 2	10.30 Felden-krais	10.30 bodyArt 2	11.30 Body-Pump
	18.00 bodyArt	18.30 fle-xx WS 2	19.00 Body-Pump	19.30 Ashtanga Yoga 2	20.15 Dance
MI	08.15 Vinyasa Yoga	09.30 fle-xx WS 2	10.30 Pilates	12.30 fle-xx WS ☀️ 30 Min 2	16.30 Functional Outdoor ☀️
	17.30 30 Min Core	17.30 fle-xx WS 2	18.00 Box Fitness	18.30 bodyArt 2	19.15 Body-Pump
	19.30 Hatha Yoga 2				
DO	09.30 Pilates	09.30 fle-xx WS ☀️ 2	10.30 Dance	10.30 Faszien-training 2	11.30 Body-Pump
	17.00 bodyArt 2	18.00 Body-Pump	18.00 fle-xx WS ☀️ 30 Min 2	18.30 Hatha Yoga 2	19.00 Body-forming
FR	09.30 Body-forming	09.30 Kundalini Yoga 2	10.30 fle-xx WS	16.30 Hatha Yoga 2	17.15 Body-Pump
	18.00 Hatha Yoga 2	18.30 fle-xx WS ☀️ 30 Min 1	19.00 World Jumping		
SA	09.30 Body-forming	10.30 Pilates	10.30 Hatha Yoga 2		
SO	10.00 fle-xx WS	11.00 Pilates	11.00 Faszien-training 2	12.00 Body-forming	17.00 Body-Pump

☀️ Findet nur bei gutem Wetter draußen statt.

☀️ Findet immer draußen statt.

ÖFFNUNGSZEITEN

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

📍 Schwarzwaldstr. 78c | 79117 Freiburg | Tel. 0761-707 6480

RÜCKGRAT ALTER ZOLLHOF

MO	09.30 fle-xx WS	09.30 75 Min Pilates 3	10.30 90 Min Hatha Yoga 2	10.35 Eutonie	17.30 30 Min Core
	18.00 Box Fitness	18.30 deep-Work 2	18.30 90 Min Ashtanga Yoga 3	19.15 Body-Pump	19.30 30 Min fle-xx WS 2
DI	09.30 Faszien-pilates 3	10.00 fle-xx WS	10.30 90 Min Vinyasa Yoga 3	17.00 Body-forming	17.00 Pilates 3
	18.00 Dance	18.00 90 Min Vinyasa Yoga 3	18.15 fle-xx WS 2	19.15 Body-Pump	
MI	09.30 fle-xx WS	09.30 Pilates 3	10.30 90 Min Vinyasa Yoga 3	16.00 Felden-krais 3	17.00 Pilates 3
	18.00 Body-Pump	18.00 Pilates 3	19.00 fle-xx WS 2	19.00 90 Min Hatha Yoga 3	19.15 deep-Work
	20.30 Pilates 3				
DO	09.00 Vinyasa Yoga 3	09.30 fle-xx WS	10.45 Pilates 3	16.00 Kundalini Yoga 3	17.00 fle-xx WS
	17.30 30 Min Core 2	17.30 90 Min Vinyasa Yoga 3	18.00 Body-forming	18.00 deep-Work 2	19.00 30 Min fle-xx WS 2
	19.00 Pilates 3				
FR	08.00 Hatha Yoga 3	10.00 90 Min Vinyasa Yoga 3	16.00 90 Min Hatha Yoga 3	17.00 fle-xx WS 2	17.30 Body-Pump
	17.30 Pilates 3	18.30 90 Min Vinyasa Yoga 3			
SA	09.30 90 Min Ashtanga Yoga 3	11.00 90 Min Vinyasa Yoga 3	17.30 Pilates	17.30 90 Min Hatha Yoga 3	
SO	09.30 Hatha Yoga 3	10.00 Dance	10.30 90 Min Hatha Yoga 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	09.30 fle-xx WS	10.30 90 Min Vinyasa Yoga	17.00 Body-Pump	17.30 90 Min Vinyasa Yoga 2	18.00 Body-Attack
	19.00 Dance	19.00 Indoor Cycling* 2	20.00 Body-Pump	20.10 fle-xx WS 2	
DI	09.30 Pilates	10.30 Body-Pump	17.30 Step	18.00 Indoor Cycling* 2	18.30 30 Min Grit
	19.00 30 Min Core	19.00 Pilates 2	19.35 30 Min fle-xx WS	20.00 90 Min Vinyasa Yoga 2	
MI	08.30 Pilates	09.30 fle-xx WS	18.00 Pilates	18.30 30 Min Core 2	19.00 Body-Pump
	19.00 Indoor Cycling* 2	20.10 30 Min fle-xx WS 2			
DO	08.30 Body-forming	09.30 Pilates	17.30 Pilates	17.30 Indoor Cycling* 2	18.30 30 Min Grit
	18.30 90 Min Ashtanga Yoga 2	19.00 30 Min Body-Balance	19.40 Body-Pump	20.00 fle-xx WS 2	
FR	08.15 45 Min Body-Pump	09.00 fle-xx WS 2	09.30 90 Min Vinyasa Yoga	17.45 30 Min Core	17.45 Indoor Cycling* 2
	18.15 Body-Attack	19.00 fle-xx WS 2	19.15 Body-Pump		
SA	10.00 90 Min Pilates	10.30 deep-Work 2			
SO	09.00 fle-xx WS	10.15 Body-Pump	11.30 Dance	11.30 Body-Balance 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

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

RÜCKGRAT WOMAN

MO	08.00 Body-Pump	09.15 fle-xx WS 2	09.30 Dance	10.30 30 Min Dehnen mit Thai-Einflüssen	17.30 30 Min booty-Boost
	18.00 30 Min Core	18.00 bodyArt 2	18.30 Pilates	19.00 fle-xx WS 2	
DI	09.30 fle-xx WS	10.30 Becken-boden	11.00 30 Min Core 2	13.30 90 Min Hatha Yoga	16.30 Ballett Exercises
	18.30 fle-xx WS	19.30 Body-forming			
MI	09.00 Body-forming	10.00 30 Min fle-xx WS	10.30 Pilates	16.00 Pilates	17.00 Piloxing
	18.00 Vinyasa Yoga	19.00 Body-Pump	20.00 fle-xx WS 2		
DO	08.30 Becken-boden	09.30 Pilates	10.30 Cardio	11.30 Body-Balance	12.30 90 Min Kundalini Yoga
	17.30 bodyArt 2	17.30 30 Min Core	18.00 30 Min Hula Hoop	18.30 Dance	18.30 Body-forming 2
	19.30 90 Min Vinyasa Yoga				
FR	09.30 Dance	10.30 Dance & Dehnen	14.00 90 Min Faszien-training	16.30 Body-Pump	17.00 90 Min Hatha Yoga 2
SA	09.30 fle-xx WS	10.30 Dance	11.30 Body-forming		
SO	09.30 30 Min Hula Hoop	10.00 30 Min booty-Boost	10.30 Pilates	16.30 Dance	17.30 90 Min Hatha Yoga

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	10.00 30 Min Core	18.00 Body-Pump	18.00 Body-Balance 2	19.00 Body-Combat	19.00 90 Min Yoga 2
	20.30 30 Min Meditation 2				
DI	09.30 Body-forming	10.30 fle-xx WS 2	18.00 fle-xx WS 2	18.30 Body-forming	19.00 Rückenfit 2
	19.30 30 Min Core				
MI	09.00 fle-xx WS 2	09.30 30 Min Core	10.00 Yoga 2	17.30 90 Min Yoga 2	18.00 Body-Pump
	19.15 30 Min Body-Balance 2	19.45 fle-xx WS 2			
DO	08.30 30 Min fle-xx WS 2	09.00 Pilates 2	10.00 Body-forming	17.30 30 Min Core	18.00 Indoor Cycling* 1
	18.00 Pilates 2	19.00 Dance	19.00 fle-xx WS 2		
FR	10.00 Body-forming	16.00 Body-Pump	17.00 Body-forming	18.00 fle-xx WS 2	19.00 Pilates 2
SA	09.30 75 Min Yoga 2	11.00 75 Min Yoga 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 22b | 79189 Bad Krozingen | Tel. 07633-98 83 70