

# Kursplan

Stand: 07.02.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag	Geöffnet
8.30 - 9.25 Uhr Rücken & Flexibilität (E)	9.30 - 10.30 Uhr Bauch Beine Po (A)	9.30 - 10.30 Uhr Body-Forming (A)	9.15 - 10.15 Uhr Yoga Flexibilität + Gelenke (E)	08.30 - 09.30 Uhr Indoor-Cycle (C) Live Coaching	10.15 - 11.15 Uhr Workout on Sunday (A)	Mo.-Fr. 8.00 - 22.00 Uhr Samstag 9.00 - 18.00 Uhr Sonntag 9.00 - 19.00 Uhr
9.30 - 10.30 Uhr Body Fit (A)	18.00 - 19.00 Uhr Hot Iron (B)	16.45 - 17.30 Uhr Flexi Bar (B)	17.00 - 18.00 Uhr Pilates (E)	18.00 - 18.45 Uhr Jumping+Bauch (A)	11.15 - 12.15 Uhr Indoor-Cycle (C) Live Coaching	<b>Kinderhort</b>
17.00 - 17.55 Uhr Fresh Fit (A)	18.00 - 18.45 Uhr Rücken Fit (C)	17.45 - 18.45 Uhr Indoor-Cycle (C) Live Coaching	18.00 - 18.45 Uhr Rücken Fit (C)	18.00 - 18.55 Uhr Hot Iron (B)		Montag 17.00 - 19.30 Dienstag 17.00 - 19.30 Mittwoch 16.45 - 19.30 Donnerstag 17.00 - 19.30 Freitag 17.00 - 19.30 Sonntag 10.00 - 12.45
18.00 - 19.30 Uhr Static Yoga (E)	18.15 - 19.15 Uhr Power + Motion (A)	18.00 - 18.55 Uhr Jumping Workout (A)	18.00 - 18.45 Uhr Aerobic Dance Mix (A)	18.30 - 19.30 Uhr Indoor-Cycle (C)	<b>REHA-Kurse</b>	
18.00 - 18.55 Uhr Hot Iron (B)	19.00 - 20.00 Uhr Boxen (B)	18.15 - 19.15 Uhr Functional (F)	18.00 - 18.45 Uhr Slashpipe (B)		<b>DIENSTAG</b> 09.30 - 10.15 Uhr (C) 10.45 - 11.30 Uhr (C)	<b>Kursräume</b>
18.00 - 18.45 Uhr Jumping+ Bauch (A)	19.00 - 20.00 Uhr Indoor-Cycle (C) Live Coaching	19.00 - 19.45 Uhr Step / Fortgeschrittene (A)	18.15 - 19.15 Uhr Functional (F)		<b>DONNERSTAG</b> 16.30 - 17.15 Uhr (C)	A = Aerobicraum B = Boxraum C = Spinningraum D = Outdoor E = Yoga Loft F = Functional Gym
18.30 - 19.30 Uhr Functional (F)	19.15 - 20.15 Uhr Core Yoga (E)		18.50 - 19.40 Uhr BO-CA-PI (A)			<b>Kursinfos</b>
19.00 - 19.55 Uhr TAE-FIT (A)	19.30 - 20.30 Uhr Bungee Fitness (F)					Die Kurse finden ab 3 Personen statt. <b>Bitte rechtzeitig Erscheinen.</b> Wer das Aufwärmen verpasst, kann aus gesundheitlichen Gründen und zum eigenen Schutz nicht mehr teilnehmen. Bitte bringt ein Handtuch mit.
19.00 - 20.00 Uhr Indoor-Cycle (C) Live Coaching						
19.15 - 20.15 Uhr TRX Suspension (B)						

