

Kursplan

Stand: 09.10.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag	Geöffnet
8.30 - 9.25 Uhr Rücken & Flexibilität (C)	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 (C)	08.30 - 09.30 Uhr Indoor-Cycle (C) Live Coaching	10.00 - 11.00 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 - 17.55 Uhr Pilates (B)	18.00 - 18.45 Uhr Jumping+Bauch (A)	11.15 - 12.15 Uhr Indoor-Cycle (C) Live Coaching	Kursräume A = Aerobicraum B = Boxraum C = Spinningraum D = Outdoor F = Functional Gym
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	17.00 - 17.55 Uhr Indoor-Cycle (C)	18.00 - 18.55 Uhr Hot Iron (B)		
17.00 - 18.30 Uhr Static Yoga (C)	18.15 - 19.15 Uhr Power + Motion (A)	18.00 - 18.55 Uhr Jumping Workout (A)	18.00 - 18.45 Uhr Rücken Fit (C)	18.30 - 19.30 Uhr Indoor-Cycle (C)	REHA-Kurse Dienstag 09.30 - 10.15 Uhr (C) 10.45 - 11.30 Uhr (C) Donnerstag 16.30 - 17.15 Uhr (C)	Kursinfos Die Kurse finden ab 4 Personen statt. Bitte rechtzeitig Erscheinen. Wer das Aufwärmen verpasst, kann aus gesundheitlichen Gründen und zum eigenen Schutz nicht mehr teilnehmen. Bitte bringt ein Handtuch mit.
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 Aerobic Dance Mix (A)			
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)	18.00 - 18.45 Uhr Slashpipe (B)			
18.30 - 19.30 Uhr Functional (F)	19.15 - 20.15 Uhr Core Yoga (A)		18.15 - 19.15 Uhr Functional (F)			
19.00 - 19.55 Uhr TAE-FIT (A)	19.30 - 20.30 Uhr Bungee Fitness (F)		19.00 - 19.45 Uhr BO-CA-PI (A)			
19.00 - 20.00 Uhr Indoor-Cycle (C) Live Coaching						
19.15 - 20.15 Uhr TRX Suspension (B)						

