Kursplan

Stand: 02.11.2026

Montag

- 8.30 - 9,25 Uhr Rücken & Flexibilität (C)
- 9.30 - 10.30 Uhr Body Fit (A)
- 17.00 - 18.30 Uhr Static Yoga (C)
- 18.00 - 18.55 Uhr Hot Iron (B)
- 18.00- 18.45 Uhr Jumping + Bauch (A)
- 18.30 - 19.30 Uhr Functional (F)
- 19.00 - 19.55 Uhr TAE-FIT (A)
- 19.00 - 20.00 Uhr Indoor-Cycle (C) Live Coaching
- 19.15 - 20.15 Uhr TRX Suspension (B)

Dienstag

- 9.30 - 10.30 Uhr Bauch Beine Po (A)
- 18.00 - 19.00 Uhr Hot Iron (B)
- 18.00 - 18.45 Uhr Rücken Fit (C)
- 18.15 - 19.15 Uhr Power + Motion (A)
- 19.00 - 20.00 Uhr Boxen (B)
- 19.00 - 20.00 Uhr Indoor-Cycle (C) Live Coaching
- 19.15 - 20.15 Uhr Core Yoga (A)

Mittwoch

- 9.30- 10.30 Uhr Body-Forming (A)
- 16.45 - 17.30 Uhr Flexi Bar (B)
- 17.30 - 18.00 Uhr Faszienrollen-Training (B)
- 17.45 - 18.45 Uhr Indoor-Cycle (C) Live Coaching
- 18.00 - 18.55 Uhr Jumping Workout (A)
- 18.15 - 19.15 Uhr Functional (F)
- 19.00 - 19.45 Uhr Step / Fortgeschrittene (A)

Donnerstag

- 9.15 - 10.15 Uhr Yoga Flexibilität + Gelenke (C)
- 16.45 - 17.45 Uhr Pilates (B)
- 18.00 - 18.45 Uhr Rücken Fit (C)
- 18.00 - 18.45 Uhr Aerobic Dance Mix (A)
- 18.00 - 18.45 Uhr Slashpipe meets Hot Iron (B)
- 19.00 - 19.45 Uhr ZUMBA **COMING SOON**
- 19.00 - 20.00 Uhr Indoor-Cycle (C) Live

Freitag

- 08.30 - 09.30 Uhr Indoor-Cycle (C) Live Zur Zeit nicht verfügbar
- 08.50 - 09.50 Uhr Balance Yoga (A)
- 18.00 - 19.00 Uhr Jumping + Bauch (A)
- 18.00 - 18.55 Uhr Hot Iron (B)
- 18.30 - 19.30 Uhr Indoor-Cycle (C)

Sonntag

- 10.00 - 11.00 Uhr Workout on Sunday (A)
- 11.15 - 12.15 Uhr Indoor-Cycle (C) Live Coaching

REHA-Kurse

DIENSTAG

09.30 - 10.15 Uhr (C)
10.45 - 11.30 Uhr (C)

DONNERSTAG

16.30 - 17.15 Uhr (C)

Geöffnet

Mo. - Fr.	8.00 - 22.00 Uhr
Samstag	9.00 - 18.00 Uhr
Sonntag	9.00 - 19.00 Uhr

Kursräume

A = Aerobicraum
B = Boxraum
C = Spinningraum
D = Outdoor
F = Functional Gym

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.

Fitnesscenter Muskelkater