

Kursplan

Stand: 06/2025

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
09:15	Wirbels. Gym. Raum 1 - 45 min	09:15	Step-Aerobic Raum 1 - 45min	09:15	Wirbels. -Gym. Raum 1 - 45 min	09:00	Langhantel Raum 1 - 60 min	09:15	Wirbels. -Gym. Raum 1 - 45 min				
09:15	Kundalini Yoga Raum 2 - 90 min			09:15	Indoor Cycling Raum 2 -45 min			09:15	Indoor Cycling Raum 2- 45 min				
09:15	Indoor Walking Raum 3- 45 min												
10:15	Body Workout Raum 1 - 45 min	10:15	Body Workout Raum 1 - 45 min	10:15	Body Workout Raum 1 - 45 min			10:15	Pilates Raum 1- 45 min			10:15	Sonntags-Joker Raum 1- 45 min
10:15	Indoor Walking Raum 3- 30 min					10:15	Wellness Raum 1- 45 min	10:15	Body Workout Raum 2- 45 min				
						10:15	Indoor Walking Raum 3- 45 min						
								11:15	50+ Fit Raum 2- 45 min			11:15	Indoor Cycling Raum 2- 45 min
										12:45	Booty Workout Raum 1- 20 min		
										13:15	Body Workout Raum 1- 45 min		
		16:15	HATHA Yoga Raum 2 - 90 min										
17:00	Pilates Raum 2- 60 min									Öffnungszeiten Mo - Fr 08:30 - 22:00 Uhr Sa/ So/ Feiertag 10:00 - 18:00 Uhr Sauna Start: 30 Minuten nach Öffnung Ende: 30 Minuten vor Schließung Training für Einsteiger geeignet Training für Fortgeschrittene geeignet Expertenkurs			
17:15	Langhantel Raum 1 - 45 min	17:15	Body Workout Raum 1 - 45 min	17:15	Body Workout Raum 1 - 45 min	17:15	Langhantel Raum 1 - 45 min						
18:15	Step-Aerobic Raum 1 - 45 min	18:15	Aerobic Raum 1 - 45 min	18:15	Dance Step Raum 1 - 45 min	18:15	Step-Aerobic Raum 1 - 45 min	18:15	Indoor Cycling Raum 2- 45 min				
18:15	Indoor Cycling Raum 2- 45 min	18:15	BODYART Raum 2- 45 min			18:15	Rücken-Fit Raum 2- 45 min	18:15	Calisthenics Raum 1 - 45 min				
		18:15	Indoor-Walking Raum 3- 45 min			18:15	Indoor Walking Raum 3- 45 min						
19:15	Fighting Fit Raum 1 - 60 min	19:15	Body Cross Raum 1- 75 min	19:15	Indoor Cycling Raum 2- 45 min	19:15	Kundalini Yoga Raum 2 - 90 min	19:15	Mobility Raum 1 - 60 min				
		19:15	Pilates Raum 2- 45 min	19:15	Zumba Raum 1- 45 min	19:15	Functional Raum 1- 60 min						



Kursplan Reha-Sport

Stand: 06/2025

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
		10:15	Reha Sport* Stretching Raum										
11:15	Reha Sport* Raum 1	11:15	Reha Sport* Raum 1	11:15	Reha Sport* Raum 1	11:15	Reha Sport* Raum 1	11:15	Reha Sport* Raum 1				
				12:15	Reha Sport* Raum 1								
13:15	Reha Sport* Raum 1			13:15	Reha Sport* Raum 1								
								16:15	Reha Sport* Raum 1				
				17:15	Reha Sport* Raum 2	17:15	Reha Sport* Raum 2			Öffnungszeiten Mo - Fr 08:30 - 22:00 Uhr Sa/ So/ Feiertag 10:00 - 18:00 Uhr *Nur mit ärztlicher Reha-Sport Verordnung			
				18:15	Reha Sport* Raum 2								
19:15	Reha Sport* Raum 2												
				19:15	Reha Sport* Stretching Raum								

