

Kursplan

Stand: 09/2025

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
09:15	Wirbels. Gym. 1 <i>Raum 1 45 min</i>	09:15	Step - Aerobic 2 <i>Raum 1 45 min</i>	09:15	Wirbels. -Gym. 1 <i>Raum 1 45 min</i>	09:00	Langhantel 1 <i>Raum 1 60 min</i>	09:15	Wirbels. -Gym. 1 <i>Raum 1 45 min</i>				
09:15	Kundalini Yoga 1 <i>Raum 2 90 min</i>			09:15	Indoor Cycling 1 <i>Raum 2 45 min</i>			09:15	Indoor Cycling 1 <i>Raum 2 45 min</i>				
09:15	Indoor Walking 1 <i>Raum 3 45 min</i>												
10:15	Wirbels.-Gym.1 <i>Raum 1 45 min</i>	10:15	Body Workout 1 <i>Raum 1 45 min</i>	10:15	Body Workout 1 <i>Raum 1 45 min</i>	10:15	Wellness 1 <i>Raum 1 45 min</i>	10:15	Pilates 1 <i>Raum 1 45 min</i>			10:15	Sonntags-Joker 1 <i>Raum 1 45 min</i>
10:15	Indoor Walking 1 <i>Raum 3 30 min</i>					10:15	Indoor Walking 1 <i>Raum 3 45 min</i>	10:15	Body Workout 1 <i>Raum 2 45 min</i>				
								11:15	50+ Fit 1 <i>Raum 2 45 min</i>			11:15	Indoor Cycling 2 <i>Raum 2 45 min</i>
										12:45	Body Workout 1 <i>Raum 1 20 min</i>		
										13:15	Body Workout 1 <i>Raum 1 45 min</i>		
		16:15	HATHA Yoga 1 <i>Raum 2 90 min</i>										
17:00	Vinyasa Yoga 1 <i>Raum 2 60 min.</i>									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 1 = Training für Einsteiger geeignet 2 = Training für Fortgeschrittene geeignet 3 = Expertenkurs			
17:15	Body Workout 1 <i>Raum 1 45 min</i>	17:15	Body Workout 1 <i>Raum 1 45 min</i>			17:15	Langhantel 1 <i>Raum 1 45 min</i>						
18:15	Step-Aerobic 3 <i>Raum 1 45 min</i>	18:15	Aerobic 2 <i>Raum 1 45 min</i>	18:15	Zumba 1 <i>Raum 1 45 min</i>	18:15	Step - Aerobic 3 <i>Raum 1 45 min</i>	18:15	Indoor Cycling 1 <i>Raum 2 45 min</i>				
18:15	Indoor Cycling 1 <i>Raum 2 45 min</i>	18:15	BODYART 1 <i>Raum 2 45 min</i>			18:15	Rücken-Fit 1 <i>Raum 2 45 min</i>						
		18:15	Indoor-Walking 2 <i>Raum 3 45 min</i>			18:15	Indoor Walking 1 <i>Raum 3 45 min</i>						
19:15	Fighting Fit 1 <i>Raum 1 60 min</i>	19:15	Calisthenics 2 <i>Raum 1 45 min</i>			19:15	Kundalini Yoga 1 <i>Raum 2 90 min</i>	19:15	Mobility 1 <i>Raum 1 60 min</i>				
		19:15	Pilates 1 <i>Raum 2 45 min</i>			19:15	Functional 1 <i>Raum 1 60 min</i>						