



Gültig ab 08. Mai 2023



KURSRAUM 1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:30 – 09:30 Pilates Sabine	09:00 – 10:00 Faszien Doris	09:00 – 10:00 Rücken Nicole	08:30 – 09:30 Zumba Fitness Bettina	06:30 – 07:30 Body Pump Gaby	09:30 – 10:30 BBP Sabine	9:00 – 10:00 Zumba Fitness Bettina
09:45 – 10:45 Rücken Sabine	10:15 – 11:15 BBP Traudy	10:15 – 11:15 Body Pump Kathrin K.	10:00 – 11:00 Rücken Traudy	08:30 – 09:30 Body Combat Ilona	10:45 – 11:30 HIIT Workout Sabine	10:15 – 11:15 Toning Workout Julie
16:45 – 17:45 Body Pump Eva	16:15 – 17:15 Body Pump Kathrin K.	17:30 – 18:15 Fatburner/Ae-robic Traudy	16:45 – 17:45 Body Pump Verena / Marie* <small>* Woche 1/3/5 Verena Woche 2/4 Marie</small>	10:00 – 11:00 Zumba Fitness Monica	15:30 – 16:30 Body Pump Sylvia	11:30 – 12:15 XCO Julie
18:00 – 19:00 Step Anita	17:30 – 18:30 Jumping Fitness Sabine	18:30 – 19:30 Body Combat Babsi	18:00 – 19:00 Jumping Fitness Sylvia	14:00 – 15:00 Rücken/Stretch Eva	17:00 – 18:00 Body Pump Dieter	17:00 – 18:00 Body Pump Dieter
19:15 – 20:15 Rücken Nicole	18:45 – 19:45 BBP Eva	19:45 – 20:45 Zumba Fitness Daniela	19:15 – 20:15 BBP Kathrin B.	17:15 – 18:00 Bauch plus Anita	18:15 – 19:15 BBP Dieter	18:15 – 19:15 BBP Dieter
20:30 – 21:30 Body Pump David	20:00 – 21:00 Body Pump Gitty			18:15 – 19:15 Toning Workout Anita		
				20:00 – 21:00 Body Pump Tom		

Öffnungszeiten

Montag - Freitag 06.00 - 23.00 Uhr

Samstag 06.00 - 21.00 Uhr

Sonn- und Feiertage 08.00 - 21.00 Uhr

Kinderbetreuung MiniMax



Montag, Mittwoch
und Freitag 08.30 - 12.00 Uhr

Sonn- und Feiertage 09.00 - 13.00 Uhr



Gültig ab 08. Mai 2023



KURSRAUM 2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>08:30 – 09:30 Rücken Traudy</p> <p>09:45 – 10:45 Toning Workout Carmen</p> <p>20:00 – 21:00 Yoga Workout Gaby</p>	<p>09:00 – 10:00 TRX Claudia B.</p> <p>10:15 – 11:15 Rücken Andrea</p> <p>18:15 – 19:15 Kettlebell Markus / Florian</p>	<p>09:00 – 10:00 deepWORK Carmen</p> <p>10:15 – 11:15 bodyART Carmen</p> <p>19:45 – 20:45 TRX Barbara</p>	<p>10:00 – 11:00 BBP Andrea</p> <p>18:00 – 19:00 Pilates/Faszien Doris</p> <p>19:15 – 20:15 Rücken Doris</p>	<p>09:45 – 10:45 Rücken Sabine</p>	<p>13:00 – 14:30 Krav Maga Markus</p>	

Öffnungszeiten

Montag - Freitag 06.00 - 23.00 Uhr

Samstag 06.00 - 21.00 Uhr

Sonn- und Feiertage 08.00 - 21.00 Uhr

Kinderbetreuung MiniMax



Montag, Mittwoch
und Freitag 08.30 - 12.00 Uhr

Sonn- und Feiertage 09.00 - 13.00 Uhr



Gültig ab 08. Mai 2023



KURSRAUM 3

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06:30 – 07:30 Morning Cyling Jennifer	09:00 – 10:00 Einsteiger Andrea	06:30 – 07:30 Morning Cyling Verena	10:00 – 11:00 Ausdauer Sabine	06:30 – 07:30 Morning Cyling Caro	09:30 – 10:30 Mountain Rosa	09:30 – 10:30 Einsteiger Kathrin
09:00 – 10:00 All Terrain Lucy	18:00 – 19:00 Einsteiger Ralf	09:00 – 10:00 Einsteiger Kathrin	18:00 – 19:00 Intervall Manuela	09:00 – 10:00 All Terrain Moni	10:45 – 11:45 Einsteiger Rosa	10:45 – 11:45 Intervall Kathrin
10:15 – 11:15 Einsteiger Lucy	19:15 – 20:15 Intervall Ralf	18:00 – 19:00 Mixed Class Claudia		10:15 – 11:15 Einsteiger Moni	17:00 – 18:00 Mixed Class Caro	
17:00 – 18:00 Intervall Jutta		19:15 – 20:30 Einsteiger/GLA Jürgen		18:00 – 19:00 Einsteiger Jürgen		
18:15 – 19:15 Ausdauer Rosa				19:15 – 20:15 Fun Cycling Jürgen		
19:30 – 20:30 Einsteiger Rosa						

Öffnungszeiten

Montag - Freitag 06.00 - 23.00 Uhr

Samstag 06.00 - 21.00 Uhr

Sonn- und Feiertage 08.00 - 21.00 Uhr

Kinderbetreuung MiniMax



Montag, Mittwoch
und Freitag 08.30 - 12.00 Uhr

Sonn- und Feiertage 09.00 - 13.00 Uhr



Gültig ab 08. Mai 2023



FUNCTIONAL

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>09:30 – 10:15 BodyCross Jutta</p> <p>17:15 – 18:00 BodyCross Tina</p> <p>18:30 – 19:15 BodyCross Chris</p>	<p>17:30 – 18:15 BodyCross Lucy</p> <p>18:30 – 19:15 BodyCross Lucy</p>	<p>18:00 – 18:45 BodyCross Markus / Florian</p> <p>19:00 – 19:45 BodyCross Sylvia</p>	<p>09:30 – 10:15 BodyCross Jutta</p> <p>18:00 – 19:00 Functional Training Mando</p> <p>19:00 – 20:00 Functional Training Outdoor Treffpunkt ist im Studio! Mando Weitere Infos in der App</p>	<p>16:00 – 16:45 BodyCross Tina</p> <p>17:00 – 17:45 BodyCross Tina</p>	<p>09:30 – 10:15 BodyCross Kevin</p> <p>10.30 – 11:15 Youngletics (14-17 Jahre) Kevin</p>	<p>FREIES TRAINING</p>

Öffnungszeiten

Montag - Freitag 06.00 - 23.00 Uhr

Samstag 06.00 - 21.00 Uhr

Sonn- und Feiertage 08.00 - 21.00 Uhr

Kinderbetreuung MiniMax



Montag, Mittwoch und Freitag 08.30 - 12.00 Uhr

Sonn- und Feiertage 09.00 - 13.00 Uhr



Gültig ab 08. Mai 2023



YOGARAUM

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>09:30 – 10:30 Yoga meditativ Eva</p> <p>18:30 – 19:30 Yin Yoga Eva</p>	<p>16:15 – 17:00 Kinder Yoga (6-10 Jahre) Sabine</p> <p>17:30 – 18:30 Yoga Stretch Eva</p> <p>18.45 – 19.45 Yoga sensitive Dani</p>	<p>06:30 – 07:30 Yoga sensitiv Oliver</p> <p>18:30 – 19:30 Yoga sensitive Sandra H.</p>	<p>08:45 – 09:45 Yoga intensiv Sabine</p> <p>17:15 – 18:15 Yoga sensitive Eva</p>	<p>08:30 – 09:30 Yoga meditativ Sabine</p> <p>18:15 – 19:15 Yoga intensiv Luba</p>	<p>17:00 – 18:00 Yoga sensitiv Oliver</p>	<p>09:00 – 10:00 Yoga sensitiv Sabine</p> <p>10:15 – 11:15 Yoga intensiv Sabine</p> <p>17:00 – 18:00 Yin Yoga Eva</p>

Öffnungszeiten

Montag - Freitag 06.00 - 23.00 Uhr

Samstag 06.00 - 21.00 Uhr

Sonn- und Feiertage 08.00 - 21.00 Uhr

Kinderbetreuung MiniMax



Montag, Mittwoch
und Freitag 08.30 - 12.00 Uhr

Sonn- und Feiertage 09.00 - 13.00 Uhr



Gültig ab 08. Mai 2023



Outdoor

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		<p>18:00 Laufgruppe Rosa & Kathrin</p> <p>18:30 Nordic Walking am Seehaus/ Baggersee Nicole</p>	<p>18:00 – Open End Beachvolleyball Start: Ende Mai (wetterabhängig) Holger & Helge Weitere Infos in der App</p> <p>19:00 – 20:00 Functional Training Outdoor Treffpunkt ist im Studio! Mando Weitere Infos in der App</p>	<p>11:15 – 12:15 Yoga im Pius Park (wetterabhängig) Sabine Weitere Infos in der App</p>		

Öffnungszeiten

Montag - Freitag 06.00 - 23.00 Uhr

Samstag 06.00 - 21.00 Uhr

Sonn- und Feiertage 08.00 - 21.00 Uhr

Kinderbetreuung MiniMax



Montag, Mittwoch
und Freitag 08.30 - 12.00 Uhr

Sonn- und Feiertage 09.00 - 13.00 Uhr