

# KURSRAUM 1

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

 Kurseinteilung nach Schwierigkeit: Für alle · Mittelstufe · Fortgeschrittene  
Änderungen vorbehalten

## 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 21. November 2023



# KURSRAUM 2

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

Kurseinteilung nach Schwierigkeit: Für alle · Mittelstufe · Fortgeschrittene  
Änderungen vorbehalten

## 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

# KURSRAUM 3

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>06:30 – 07:30 <b>Morning Cycling</b> Jennifer</p> <p>09:00 – 10:00 <b>All Terrain</b> Lucy</p> <p>10:15 – 11:15 <b>Einsteiger</b> Lucy</p>	<p>09:00 – 10:00 <b>Dark Cycling</b> Verena</p> <p>17:20 – 17:50 <b>HIIT Cycling</b> Kathrin</p> <p>18:00 – 19:00 <b>Einsteiger</b> Ralf</p> <p>19:15 – 20:15 <b>Intervall</b> Ralf</p>	<p>06:30 – 07:30 <b>Dark Cycling</b> Verena</p> <p>09:00 – 10:00 <b>Einsteiger</b> Kathrin</p> <p>18:00 – 19:00 <b>Mixed Class</b> Claudia</p> <p>19:15 – 20:30 <b>Mountain</b> Jürgen</p>	<p>10:00 – 11:00 <b>Ausdauer</b> Sabine</p> <p>18:00 – 19:00 <b>Intervall</b> Manuela</p>	<p>06:30 – 07:30 <b>Morning Cycling</b> Caro</p> <p>09:00 – 10:00 <b>All Terrain</b> Moni</p> <p>10:15 – 11:15 <b>Einsteiger</b> Moni</p> <p>18:00 – 19:00 <b>Einsteiger</b> Jürgen</p> <p>19:15 – 20:15 <b>Fun Cycling</b> Jürgen</p>	<p>09:30 – 10:30 <b>Mountain</b> Rosa</p> <p>10:45 – 11:45 <b>Einsteiger</b> Rosa</p> <p>17:00 – 18:00 <b>Mixed Class</b> Caro</p>	<p>09:30 – 10:30 <b>Einsteiger</b> Kathrin</p> <p>10:45 – 11:45 <b>Intervall</b> Kathrin</p> <p>17:00 – 18:30 <b>Ausdauer</b> Sabrina</p>

 Kurseinteilung nach Schwierigkeit: Für alle · Mittelstufe · Fortgeschrittene  
Änderungen vorbehalten

## 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 21. November 2023



# FUNCTIONAL

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>09:30 – 10:15 <b>BodyCross</b> Jose</p>	<p>17:30 – 18:15 <b>BodyCross</b> Lucy</p>	<p>18:00 – 18:45 <b>BodyCross</b> Markus</p>	<p>09:30 – 10:15 <b>BodyCross</b> Jutta</p>	<p>16:00 – 16:45 <b>BodyCross</b> Tina</p>	<p>09:30 – 10:15 <b>BodyCross</b> Kevin</p>	<p>10:00 – 10:45 <b>BodyCross</b> Jose</p>
<p>17:15 – 18:00 <b>BodyCross</b> Tina</p>	<p>18:30 – 19:15 <b>BodyCross</b> Lucy</p>	<p>19:00 – 19:45 <b>BodyCross</b> Sylvia</p>	<p>18:00 – 19:00 <b>Functional Training</b> Mando</p>	<p>17:00 – 17:45 <b>BodyCross</b> Tina</p>	<p>10.30 – 11:15 <b>Youngletics (14-17 Jahre)</b> Kevin</p>	<p>FREIES TRAINING</p>
<p>18:30 – 19:15 <b>BodyCross</b> Chris</p>			<p>19:00 – 20:00 <b>Functional Training</b> Mando</p>			

Kurseinteilung nach Schwierigkeit: Für alle · Mittelstufe · Fortgeschrittene  
Änderungen vorbehalten

## 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 21. November 2023



# YOGARAUM

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

Kurseinteilung nach Schwierigkeit: Für alle · Mittelstufe · Fortgeschrittene  
Änderungen vorbehalten

## 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 21. November 2023



# Outdoor

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

		<p><b>18:00</b> <b>Laufgruppe</b> Rosa &amp; Kathrin</p> <p><b>18:30</b> <b>Nordic Walking</b> am Seehaus/ Baggersee Nicole</p>				
--	--	---	--	--	--	--

 Kurseinteilung nach Schwierigkeit: **Für alle** · **Mittelstufe** · **Fortgeschrittene**  
Änderungen vorbehalten

## 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