



Gültig ab 15. Februar 2024



KURSRAUM 1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:30 – 09:30 Pilates 🌸 Sabine 09:45 – 10:45 Rücken 🌸 Sabine	09:00 – 10:00 Faszien Doris 10:15 – 11:15 BBP Traudy	09:00 – 10:00 Rücken 🌸 Nicole 10:15 – 11:15 Body Pump 🌸 Kathrin K.	08:30 – 09:30 Zumba Fitness Bettina 10:00 – 11:00 Rücken Traudy	06:30 – 07:30 Body Pump Gaby 08:30 – 09:30 Body Combat 🌸 Ilona 10:00 – 11:00 Zumba Fitness 🌸 Monica	09:30 – 10:30 BBP Sabine 10:45 – 11:30 HIIT Workout Sabine NEU ab 24. Feb'24 14:00 – 15:15 Knockout Fitness Hussin 15:30 – 16:30 Body Pump Sylvia	9:00 – 10:00 Zumba Fitness 🌸 Bettina 10:15 – 11:15 Toning Workout 🌸 Julie 11:30 – 12:15 XCO 🌸 Julie
16:45 – 17:45 Body Pump Eva 18:00 – 19:00 Step Anita 19:15 – 20:15 Rücken Nicole 20:30 – 21:30 Body Pump David	16:15 – 17:15 Body Pump Kathrin K. 17:30 – 18:30 Jumping Fitness Sabine 18:45 – 19:45 Booty Body Workout Eva 20:00 – 21:00 Body Pump Gitty	17:30 – 18:15 Fatburner/ Aerobic Traudy 18:30 – 19:30 Body Combat Dennis 19:45 – 20:45 Zumba Fitness Daniela	16:45 – 17:45 Body Pump Verena 18:00 – 19:00 Jumping Fitness Sylvia 19:15 – 20:15 BBP Kathrin B.	14:00 – 15:00 Rücken/Stretch Eva 17:15 – 18:00 Bauch plus Anita 18:15 – 19:15 Toning Workout Anita 20:00 – 21:00 Body Pump Tom	17:00 – 18:00 Body Pump Dieter 18:15 – 19:15 BBP Dieter	

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 15. Februar 2024



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>09:00 – 10:00 TRX Claudia B.</p> <p>10:15 – 11:15 Rücken Andrea</p>	<p>09:00 – 10:00 deepWORK Carmen</p> <p>10:15 – 11:15 bodyART Carmen</p>	<p>10:00 – 11:00 BBP Andrea</p> <p>NEU ab 22. Feb'24 16:30 – 17:15 Dance Kids (4-7 Jahre) Melissa</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>	
<p>18:45 – 19:45 Zumba Fitness Debbie</p> <p>20:00 – 21:00 Yoga Workout Gaby</p>	<p>18:15 – 19:15 Kettlebell Florian</p>	<p>19:45 – 20:45 TRX Barbara</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 Morning Cycling Jennifer</p> <p>09:00 – 10:00 All Terrain Lucy</p> <p>10:15 – 11:15 Einsteiger Lucy</p>	<p>09:00 – 10:00 Fat Burning Dark Ride Verena</p>	<p>06:30 – 07:30 Morning Cycling Dark Ride Verena</p>	<p>10:00 – 11:00 Ausdauer Sabine</p>	<p>06:30 – 07:30 Morning Cycling Caro</p>	<p>09:30 – 10:30 Mountain Rosa</p>	<p>09:30 – 10:30 Einsteiger Kathrin</p>
<p>17:00 – 18:00 Intervall Jutta</p> <p>18:15 – 19:15 Ausdauer Rosa</p> <p>19:30 – 20:30 Einsteiger Rosa</p>	<p>17:20 – 17:50 HIIT Cycling Kathrin</p> <p>18:00 – 19:00 Einsteiger Ralf</p> <p>19:15 – 20:15 Intervall Ralf</p>	<p>09:00 – 10:00 Einsteiger Kathrin</p>	<p>18:00 – 19:00 Intervall Manuela</p>	<p>09:00 -10:00 All Terrain Moni</p> <p>10:15 – 11:15 Einsteiger Moni</p>	<p>10:45 – 11:45 Einsteiger Rosa</p>	<p>10:45 – 11:45 Intervall Kathrin</p>
		<p>18:00 – 19:00 Mixed Class Claudia</p> <p>19:15 – 20:30 Mountain Jürgen</p>		<p>18:00 – 19:00 Einsteiger Jürgen</p> <p>19:15 – 20:15 Fun Cycling Jürgen</p>	<p>17:00 – 18:00 Mixed Class Caro</p>	<p>17:00 – 18:30 Ausdauer 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 15. Februar 2024



FUNCTIONAL

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>09:30 – 10:15 BodyCross Jose</p>	<p>17:30 – 18:15 BodyCross Lucy</p>	<p>18:00 – 18:45 BodyCross Markus</p>	<p>09:30 – 10:15 BodyCross Jutta</p>	<p>16:00 – 16:45 BodyCross Tina</p>	<p>09:30 – 10:15 BodyCross Kevin</p>	<p>10:00 – 10:45 BodyCross Jose</p>
<p>17:15 – 18:00 BodyCross Tina</p>	<p>18:30 – 19:15 BodyCross Lucy</p>	<p>19:00 – 19:45 BodyCross Sylvia</p>	<p>18:00 – 19:00 Functional Training Mando</p>	<p>17:00 – 17:45 BodyCross Tina</p>	<p>10.30 – 11:15 Youngletics (14-17 Jahre) Kevin</p>	<p>FREIES TRAINING</p>
<p>18:30 – 19:15 BodyCross Chris</p>			<p>19:00 – 20:00 Functional Training 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 15. Februar 2024



YOGARAUM

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:30 – 10:30 Yoga meditativ Eva	16:15 – 17:00 Kinder Yoga (6-10 Jahre) Sabine	06:30 – 07:30 Yoga sensitiv Oliver	08:45 – 09:45 Yoga intensiv Sabine	08:30 – 09:30 Yoga meditativ Sabine	17:00 – 18:00 Yoga sensitiv Oliver	09:00 – 10:00 Yoga sensitiv Sabine
18:30 – 19:30 Yin Yoga Eva	17:30 – 18:30 Yoga Stretch Eva NEU 18:45 – 19:45 Yoga sensitiv Sabine	18:30 – 19:30 Yoga sensitiv Sandra H.	17:15 – 18:15 Yoga sensitiv Eva	18:15 – 19:15 Yoga intensiv Luba		10:15 – 11:15 Yoga intensiv Sabine
						17:00 – 18:00 Yin Yoga 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 15. Februar 2024



Outdoor

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

18:00
Laufgruppe
Rosa & Kathrin

18:30
Nordic Walking
am Seehaus/
Baggersee
Nicole

18.00 – 19.30
Boxen Basic
beim BCI
mit Hans Lobmeier

Ort: Pestalozzi-Schule
Jean-Paul-Straße
85055 Ingolstadt

 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