

KURSRAUM 1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 – 10:00 Rückengym Michi	09:00 – 10:00 Body Pump Patricia	08:30 – 09:30 Body Combat Ilona	06:30 – 07:30 Body Pump Jürgen A.	09:00 – 10:00 Step Choreo Michi	09:30 – 10:30 Rückengym Larissa	09:30 – 10:30 Body Pump Andrea
10:15 – 11:15 Zumba Fitness Michi	10:15 – 11:15 Aroha Larissa	09:45 – 10:45 Rücken-/Faszienfit Ilona	09:30 – 10:30 Pilates Filiz	10:15 – 11:15 Body Pump Eva	10:45 – 11:45 Body Pump Marie	10:45 – 11:45 Step Choreo Andrea/Babsi
18:00 – 19:00 Pump Andreas	17:45 – 18:45 Toning Workout Ilona	11:00 – 12:00 Dance Michi	18:00 – 19:00 Body Pump Patricia	17:00 – 18:00 Zumba Fitness Christin	15:00 – 16:30 Cross Challenge Andreas	17:00 – 18:00 Body Combat Trainer im Wechsel
19:15 – 20:15 BBP Andrea/Babsi	19:00 – 19:45 Body Pump Express Corinna	16:00 – 17:00 Body Pump Dieter	19:15 – 20:15 Zumba Fitness Flo	19:15 – 20:15 Body Combat Patricia	16:45 – 17:45 Dance im Wechsel	18:45 – 19:45 Zumba Fitness Flo
20:30 – 21:30 Body Combat Seth	20:00 – 21:00 Dance Biggi	18:00 – 19:00 Cross Challenge Andreas	20:15 – 21:30 Kickbox Training Mika/Kimi		18:00 – 19:00 Strong Nation Christin	
	21:00 – 21:30 Bauch+ Biggi	19:00 – 20:00 Step Middle Babsi				
	Outdoor 18:00 Lauftreff Christoph	20:00 – 21:00 Body Pump Biggi				
		21:15 – 21:45 Bauch+ Biggi				



Kinderbetreuung MiniMax

Vormittags
Montag, Dienstag
und Mittwoch
08.30 – 12.00 Uhr

Samstag
09.00 – 12.30 Uhr

Nachmittags
Mittwoch 15.00 – 18.30 Uhr

+++ WICHTIG +++
Bitte immer zu
den gewünschten
Kursen Plätze
VORAB EINBUCHEN.

Wir möchten Euch
weiterhin ein gutes
Gefühl in unseren
Kursen geben,
deshalb halten wir
die Teilnehmerzahl
begrenzt.

Vielen Dank!

Jetzt entdecken!
EGYM Smart Flex
Effizientes
Muskellängentraining
für eine verbesserte
Beweglichkeit.

KURSRAUM 2

10:15 – 11:15 Yoga sensitiv Sonja	07:45 – 08:45 Yoga + Meditation Sonja	08:00 – 09:00 Rückengym Beate	08:30 – 09:30 Yoga sensitiv Mine	07:30 – 08:30 Yoga Early Bird Xavy	08:30 – 09:30 Yoga Flow Xavy	08:45 – 09:45 Pilates Filiz
	09:00 – 10:00 Rücken-/Faszienfit Larissa	09:30 – 10:30 Zumba Fitness Hanne	10:15 – 11:15 Yoga Olga	08:45 – 09:45 Pilates Hanne	11:00 – 12:00 Toning Workout Larissa	10:00 – 11:00 PowerChi / Yoga Hanne
15:30 – 16:15 Dance Kids 4-7 Jahre Larissa	10:15 – 11:15 Rückengym Kornelia	16:00 – 16:45 Yoga Kids 6-10 Jahre Larissa	16:45 – 17:45 Rückengym Beate	10:00 – 11:00 bodyART Hanne		11:15 – 12:15 Rückengym Hanne
17:30 – 18:30 Rückengym Beate	16:45 – 17:45 Yoga sensitiv Neeta	17:00 – 18:00 Pilates Larissa	18:00 – 19:00 BBP Corinna	17:00 – 18:00 Qi Gong Kornelia	15:45 – 16:45 Yoga Lubica	18:00 – 19:00 Yoga + Meditation Oliver
18:45 – 19:45 Yoga intensiv Neeta	18:00 – 19:00 Yoga intensiv Xavy	19:00 – 20:00 Yoga sensitiv Xavy	19:15 – 20:15 Yoga Flow Eva	18:15 – 19:15 Rückengym Kornelia	17:00 – 18:00 Pilates Lubica	
20:30 – 21:15 Fascial Stretch Betti	19:15 – 20:15 Yoga intensiv Xavy	20:15 – 21:15 deepWork meets bodyART Janet		19:30 – 20:30 bodyART Janet		

KURSRAUM 3

06:30 – 07:30 Morning Cycle Tina	09:15 – 10:15 Mountain Andi	06:30 – 07:30 Morning Cycle Tanja	10:00 – 11:00 Rotation Class Betti	06:30 – 07:30 Morning Cycle Andi M.	09:45 – 10:45 Grundlagen- ausdauer (GLA) Manu	08:30 – 09:30 Sweet Spot Raresch
	10:30 – 11:30 Einsteiger Jutta	09:45 – 11:00 Ausdauer Betti		09:00 – 10:00 All Terrain Stephan	11:00-12:00 UHR BPM (6 Wo Aufbauprogramm) Betti	09:45 – 10:30 Get Fit Stephan J.
17:45 – 18:45 Grundlagen- ausdauer (GLA) Iris	16:30 – 17:30 Sports Cross Manu	17:45 – 18:45 Mixed Class Caro	17:00 – 18:00 Einsteiger Stefan B.	15:45 – 16:45 Intervall Marie		10:45 – 11:45 Metabolic Stephan J.
19:00 – 20:00 All Terrain Jürgen	17:45 – 18:45 After Work Corinna	19:00 – 20:30 Rotation Class Andi W.	18:15 – 19:15 After Work Ricardo	17:00 – 18:00 After Work Jutta		17:00 – 18:00 Mixed Class Marie
20:15 – 21:15 Fun Cycling Jürgen		1. Woche GLA 2. Woche Intervall 3. Woche Mountain 4. All Terrain	19:15 – 20:15 Night Ride Ricardo	18:15 – 19:15 Power Cycling Katinka		18:15 – 19:15 Einsteiger Jürgen
				19:30 – 20:45 FTP-Powertest FTW - Test 1. Test: 25.10.2025 Folgetermine siehe Aushänge Andy W		