

# KURSRAUM 1

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

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



## Kinderbetreuung MiniMax

### Vormittags

Montag, Dienstag

Mittwoch ..... 08.30 - 12.00 Uhr

und 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

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

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



Kinderbetreuung MiniMax

Vormittags

Montag, Dienstag

Mittwoch ..... 08.30 - 12.00 Uhr

und 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 3

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

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



Kinderbetreuung MiniMax

Vormittags

Montag, Dienstag

Mittwoch ..... 08.30 - 12.00 Uhr

und 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.

# Outdoor

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

18:00  
Lauftreff  
Christoph



## Kinderbetreuung MiniMax

### Vormittags

Montag, Dienstag

Mittwoch ..... 08.30 - 12.00 Uhr

und 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.