

KURSRAUM 1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>08:30 – 09:30 Pilates Sabine</p> <p>09:45 – 10:45 Rücken Sabine</p>	<p>NEU 09:00 – 10:00 Faszien in Bewegung Doris</p> <p>10:15 – 11:15 BBP Traudy</p>	<p>09:00 – 10:00 Rücken Nicole</p> <p>10:15 – 11:15 Body Pump Kathrin K.</p>	<p>08:30 – 09:30 Zumba Fitness Bettina</p> <p>10:00 – 11:00 Rücken Traudy</p>	<p>06:30 – 07:30 Body Pump Gaby</p> <p>08:30 – 09:30 Body Combat Ilona</p> <p>10:00 – 11:00 Zumba Fitness Monica</p>	<p>09:30 – 10:30 BBP Sabine</p> <p>10:45 – 11:30 HIIT Workout Sabine</p>	<p>9:00 – 10:00 Zumba Fitness Bettina</p> <p>NEU 10:15 – 11:15 Toning Workout Bettina</p> <p>11:30 – 12:15 XCO Trainer im Wechsel</p>
<p>16:45 – 17:45 Body Pump Eva</p> <p>18:00 – 19:00 Step Anita</p> <p>19:15 – 20:15 Rücken Nicole</p> <p>20:30 – 21:30 Body Pump David</p>	<p>16:15 – 17:15 Body Pump Kathrin K.</p> <p>17:30 – 18:30 Jumping Fitness Sabine</p> <p>18:45 – 19:45 Booty Body Workout Eva</p> <p>20:00 – 21:00 Body Pump Gitty</p>	<p>17:30 – 18:15 Fatburner/ Aerobic Traudy</p> <p>18:30 – 19:30 Body Combat Babsi</p> <p>19:45 – 20:45 Zumba Fitness Daniela</p>	<p>16:45 – 17:45 Body Pump Verena</p> <p>18:00 – 19:00 Jumping Fitness Sylvia</p> <p>19:15 – 20:15 BBP Kathrin B.</p>	<p>17:15 – 18:00 Bauch plus Anita</p> <p>18:15 – 19:15 Toning Workout Anita</p> <p>20:00 – 21:00 Body Pump Tom</p>	<p>15:30 – 16:30 Body Pump Sylvia</p> <p>NEU 16:45 – 17:30 Body Attack Sylvia</p>	<p>17:00 – 18:00 Body Pump Dieter</p> <p>18:15 – 19:15 BBP 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 15. Januar 2025



KURSRAUM 2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:30 – 09:30 Rücken Traudy	09:00 – 10:00 TRX Claudia B.	09:00 – 10:00 deepWORK Carmen	10:00 – 11:00 BBP Andrea	09:45 – 10:45 Rücken Sabine	13:00 – 14:30 Krav Maga Markus	
09:45 – 10:45 Toning Workout Carmen	10:15 – 11:15 Rücken Andrea	10:15 – 11:15 bodyART Carmen	16:30 – 17:15 Dance Kids (4-7 Jahre) Melissa			
18:45 – 19:45 Zumba Fitness Debbie	NEU 17:15 – 18:15 Body Combat Dani	17:00 – 18:15 Box Fitness Hussin	18:00 – 19:00 Pilates/Faszien Doris			
NEU 20:00 – 21:00 deepWORK meets bodyART Gaby	NEU 18:30 – 19:15 Body Attack Sylvia	19:45 – 20:45 TRX Barbara	19:15 – 20:15 Rücken Doris			

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 Dany</p> <p>09:00 – 10:00 All Terrain Lucy</p>	<p>09:00 – 10:00 Einsteiger 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

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 Ina/Alex</p>	<p>10:00 – 10:45 BodyCross Alex</p>	<p>10:00 – 10:45 BodyCross Jose</p>
<p>17:15 – 18:00 BodyCross Ina/Alex</p> <p>18:30 – 19:15 BodyCross Jutta</p>	<p>18:30 – 19:15 BodyCross Lucy</p> <p>NEU 19:30 – 20:30 Kettlebell Florian</p>		<p>18:00 – 19:00 Functional Training Mando</p> <p>NEU 19:00 – 20:00 Calisthenics Mando</p>	<p>17:00 – 17:45 BodyCross Ina/Alex</p>	<p>11:00 – 11:45 Youngletics (14-17 Jahre) Alex</p>	<p>FREIES TRAINING</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. Januar 2025



YOGARAUM

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	09:00 – 10:00 Yin Yoga meets Morning Flow Eva	06:30 – 07:30 Yoga sensitiv Oliver	08:45 – 09:45 Yoga Flow & Strength 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	16:15 – 17:00 Kinder Yoga (6-10 Jahre) Sabine	18:30 – 19:30 Yoga sensitiv Sandra H.	17:30 – 18:30 Yoga Flow Eva	14:00 – 15:00 Rücken/Stretch Eva		10:15 – 11:15 Yoga Flow & Strength Sabine
	17:30 – 18:30 Yoga Stretch Eva			18:00 – 19:00 Yoga Flow & Strength Lubica		17:00 – 18:00 Yin Yoga Eva
	18.45 – 19.45 Yoga sensitiv Sabine					

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. Januar 2025



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