

Feiertagsprogramm PFINGSTEN 2025

Sonntag, 08.06.25 – Pfingstsonntag

Öffnungszeiten: 8-21 Uhr · Kinderbetreuung 9-13 Uhr

Raum 1		
09.00 – 10.00	Zumba Fitness	 Bettina
10.15 – 11.15	Toning Workout	Bettina
11.30 – 12.15	XCO	Traudi
17.00 – 18.00	Body Pump	 Dieter
18.15 – 19.15	BBP	Dieter

Yogaraum		
09.00 – 10.00	Yoga sensitiv	Sabine
10.15 – 11.15	Yoga Flow & Strength	Sabine

Indoor Cycling		
09.30 – 10.30	Einsteiger	Jürgen B.
10.45 – 11.45	Intervall	Jürgen B.

Montag, 09.06.25 – Pfingstmontag

Öffnungszeiten: 8-21 Uhr · Kinderbetreuung 9-13 Uhr

Raum 1		
09.00 – 10.15	Body Pump	 Sylvia
10.15 – 11.15	Pilates & Faszien	Sabine
17.30 – 18.30	Animal Flow	Tom B.

Animal Flow ist eine Bodenbasierte Bewegung, die Spaß macht, herausfordernd und effektiv ist. Dieses System wurde entwickelt, um Kraft, Flexibilität, Beweglichkeit und Koordination für alle Fitnessbegeisterten zu verbessern.

Yogaraum		
09.00 – 10.00	Yoga meditativ	Sabine
17.00 – 18.00	Yoga sensitiv	Dorothea

Raum 2		
10.15 – 11.00	Body Attack	 Sylvia

Indoor Cycling		
09.00 – 10.00	Einsteiger	Anita
10.15 – 11.15	Mountain	Anita

RENNRADTOUR „Die goldene Drei“ mit Jürgen

FORGESCHRITTENE Start: 10.00 Uhr bis ca. 17:30 Uhr

100 km – 1000 hm – 5 Stunden Sattelzeit. Es gibt einen Einkehrschwung in den Biergarten!

Maximal 24 Teilnehmende (je 12 pro Studio).

Treffpunkt Westpark – Eingang Anmeldung ab sofort über die App!

Die Kursbuchung erfolgt wie gewohnt über unsere LIFEPARK MAX App.

Wir wünschen einen schönen Feiertag.