

# KURSRAUM 1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p><b>08:30 – 09:30</b> <b>Pilates</b> Sabine</p> <p><b>09:45 – 10:45</b> <b>Rücken</b> Sabine</p>	<p><b>09:00 – 10:00</b> <b>Faszien in Bewegung</b> Doris</p> <p><b>10:15 – 11:15</b> <b>BBP</b> Traudy</p>	<p><b>09:00 – 10:00</b> <b>Rücken</b> Nicole</p> <p><b>10:15 – 11:15</b> <b>Body Pump</b> Kathrin K.</p>	<p><b>08:30 – 09:30</b> <b>Zumba Fitness</b> Bettina</p> <p><b>10:00 – 11:00</b> <b>Rücken</b> Traudy</p>	<p><b>06:30 – 07:30</b> <b>Body Pump</b> Gaby</p> <p><b>08:30 – 09:30</b> <b>Body Combat</b> Ilona</p> <p><b>10:00 – 11:00</b> <b>Zumba Fitness</b> Monica</p>	<p><b>09:30 – 10:30</b> <b>BBP</b> Sabine</p> <p><b>10:45 – 11:30</b> <b>HIIT Workout</b> Sabine</p>	<p><b>9:00 – 10:00</b> <b>Zumba Fitness</b> Bettina</p> <p><b>10:15 – 11:15</b> <b>Toning Workout</b> Bettina</p> <p><b>11:30 – 12:15</b> <b>XCO</b> Trainer im Wechsel</p>
<p><b>16:45 – 17:45</b> <b>Body Pump</b> Eva</p> <p><b>18:00 – 19:00</b> <b>Step</b> Anita</p> <p><b>19:15 – 20:15</b> <b>Rücken</b> Nicole</p> <p><b>20:30 – 21:30</b> <b>Body Pump</b> David</p>	<p><b>16:15 – 17:15</b> <b>Body Pump</b> Kathrin K.</p> <p><b>17:30 – 18:30</b> <b>Jumping Fitness</b> Sabine</p> <p><b>18:45 – 19:45</b> <b>Booty Body Workout</b> Eva</p> <p><b>20:00 – 21:00</b> <b>Body Pump</b> Gitty</p>	<p><b>17:30 – 18:15</b> <b>Fatburner/ Aerobic</b> Traudy</p> <p><b>18:30 – 19:30</b> <b>Body Combat</b> Babsi</p> <p><b>19:45 – 20:45</b> <b>Zumba Fitness</b> Daniela</p>	<p><b>16:45 – 17:45</b> <b>Body Pump</b> Marie</p> <p><b>18:00 – 19:00</b> <b>Jumping Fitness</b> Sylvia</p> <p><b>19:15 – 20:15</b> <b>BBP</b> Kathrin B.</p>	<p><b>17:15 – 18:00</b> <b>Bauch plus</b> Anita</p> <p><b>18:15 – 19:15</b> <b>Toning Workout</b> Anita</p> <p><b>20:00 – 21:00</b> <b>Body Pump</b> Tom</p>	<p><b>15:30 – 16:30</b> <b>Body Pump</b> Sylvia</p> <p><b>16:45 – 17:30</b> <b>Body Attack</b> Sylvia</p>	<p><b>17:00 – 18:00</b> <b>Body Pump</b> Dieter</p> <p><b>18:15 – 19:15</b> <b>BBP</b> 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 26. Juni 2025



# KURSRAUM 2

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

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><b>06:30 – 07:30</b> <b>Morning Cycling</b> Dany</p> <p><b>09:00 – 10:00</b> <b>All Terrain</b> Lucy</p> <p><b>17:00 – 18:00</b> <b>Intervall</b> Jutta</p> <p><b>18:15 – 19:15</b> <b>Ausdauer</b> Rosa</p> <p><b>19:15 – 20:15</b> <b>Einsteiger</b> Rosa</p>	<p><b>18:00 – 19:00</b> <b>Einsteiger</b> Ralf</p> <p><b>19:00 – 20:00</b> <b>Intervall</b> Ralf</p>	<p><b>06:30 – 07:30</b> <b>Morning Cycling</b> Dark Ride Sabrina</p> <p><b>09:00 – 10:00</b> <b>Einsteiger</b> Kathrin</p> <p><b>18:00 – 19:00</b> <b>Mixed Class</b> Claudia</p> <p><b>19:15 – 20:30</b> <b>Mountain</b> Jürgen</p>	<p><b>10:00 – 11:00</b> <b>Ausdauer</b> Sabine</p> <p><b>18:00 – 19:00</b> <b>Intervall</b> Manuela</p>	<p><b>06:30 – 07:30</b> <b>Morning Cycling</b> Caro</p> <p><b>09:00 – 10:00</b> <b>All Terrain</b> Moni</p> <p><b>10:15 – 11:15</b> <b>Einsteiger</b> Moni</p> <p><b>18:00 – 19:00</b> <b>Einsteiger</b> Jürgen</p> <p><b>19:15 – 20:15</b> <b>Fun Cycling</b> Jürgen</p>	<p><b>09:30 – 10:30</b> <b>Mountain</b> Rosa</p> <p><b>10:45 – 11:45</b> <b>Einsteiger</b> Rosa</p> <p><b>17:00 – 18:00</b> <b>Rainspot</b> (findet nur bei schlechtem Wetter statt) Caro Weitere Infos in der App</p>	<p><b>09:30 – 10:30</b> <b>Einsteiger</b> Kathrin</p> <p><b>10:45 – 11:45</b> <b>Intervall</b> Kathrin</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 26. Juni 2025



# FUNCTIONAL

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>09:30 – 10:15 <b>BodyCross</b> Jose</p>	<p>17:30 – 18:15 <b>BodyCross</b> Lucy</p>	<p>18:00 – 18:45 <b>BodyCross</b> Markus</p>	<p>09:30 – 10:15 <b>BodyCross</b> Jutta</p>	<p>16:00 – 16:45 <b>BodyCross</b> Ina/Alex</p>	<p>10:00 – 10:45 <b>BodyCross</b> Lucy</p>	<p>10:00 – 10:45 <b>BodyCross</b> Jose</p>
<p>17:15 – 18:00 <b>BodyCross</b> Ina/Alex</p> <p>18:30 – 19:15 <b>BodyCross</b> Jutta</p>	<p>18:30 – 19:15 <b>BodyCross</b> Lucy</p> <p>19:30 – 20:30 <b>Kettlebell</b> Florian</p>		<p>18:00 – 19:00 <b>NEU OUTDOOR</b> <b>Functional Training</b></p> <p>19:00 – 20:00 <b>NEU OUTDOOR</b> <b>Calisthenics</b> Mando</p>	<p>17:00 – 17:45 <b>BodyCross</b> Ina/Alex</p>	<p>11.00 – 11:45 <b>Youngletics</b> (14-17 Jahre) Lucy</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 26. Juni 2025



# YOGARAUM

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	09:00 – 10:00 <b>Yin Yoga meets Morning Flow</b> Eva	06:30 – 07:30 <b>Yoga sensitiv</b> Oliver	08:45 – 09:45 <b>Yoga Flow &amp; Strength</b> Sabine	08:30 – 09:30 <b>Yoga meditativ</b> Sabine	17:00 – 18:00 <b>Yoga sensitiv</b> Oliver	09:00 – 10:00 <b>Yoga sensitiv</b> Sabine
18:30 – 19:30 <b>Yin Yoga</b> Eva	16:15 – 17:00 <b>Kinder Yoga (6-10 Jahre)</b> Sabine	18:30 – 19:30 <b>Yoga sensitiv</b> Sandra H.	17:30 – 18:30 <b>Yoga Flow</b> Eva	14:00 – 15:00 <b>Rücken/Stretch</b> Eva		10:15 – 11:15 <b>Yoga Flow &amp; Strength</b> Sabine
	17:30 – 18:30 <b>Yoga Stretch</b> Eva			18:00 – 19:00 <b>Yoga Flow &amp; Strength</b> Lubica		17:00 – 18:00 <b>Yin Yoga</b> Eva
	18.45 – 19.45 <b>Yoga sensitiv</b> 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 26. Juni 2025



# Outdoor

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		<b>18:30</b> <b>Nordic Walking</b> am Seehaus/Baggersee Nicole	<b>18:00 – open end</b> <b>Beachvollball</b> am Baggersee Helge & Holger  <b>18:00 – 19:00</b> <b>NEU OUTDOOR</b> Functional Training  <b>19:00 – 20:00</b> <b>NEU OUTDOOR</b> Calisthenics Mando	<b>18.00 – 19.30</b> <b>Boxen Basic</b> 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