

# KURSRAUM 1

| Montag   | Dienstag  | Mittwoch  | Donnerstag  | Freitag   | Samstag   | Sonntag  |
|--|---|---|---|---|---|--|
| <p>09:00 – 10:00<br/><b>Rückengym</b><br/>Michi</p> <p>10:15 – 11:15<br/><b>Zumba Fitness</b><br/>Michi</p>  | <p>09:00 – 10:00<br/><b>Body Pump</b><br/>Patricia</p> <p>10:15 – 11:15<br/><b>Aroha</b><br/>Larissa</p>  | <p>08:30 – 09:30<br/><b>Body Combat</b><br/>Ilona</p> <p>09:45 – 10:45<br/><b>Rücken-/<br/>Faszienfit</b><br/>Ilona</p> <p>11:00 – 12:00<br/><b>Dance</b><br/>Michi</p>   | <p>06:30 – 07:30<br/><b>Body Pump</b><br/>Jürgen A.</p> <p>09:00 – 10:00<br/><b>Pilates</b><br/>Filiz</p> <p>10:15 – 11:15<br/><b>Rücken + Stretch</b><br/>Elena</p>  | <p>09:00 – 10:00<br/><b>Step Choreo</b><br/>Michi</p> <p>10:15 – 11:15<br/><b>Body Pump</b><br/>Eva</p>             | <p>09:30 – 10:30<br/><b>Rückengym</b><br/>Larissa</p> <p>10:45 – 11:45<br/><b>Body Pump</b><br/>Marie</p>   | <p>09:30 – 10:30<br/><b>Body Pump</b><br/>Andrea</p> <p>10:45 – 11:45<br/><b>Step Choreo</b><br/>Andrea/Babsi</p>        |
| <p>16:00 – 17:00<br/><b>Body Pump</b><br/>Marie</p> <p>17:00 – 17:45<br/><b>Body Attack</b><br/>Marie</p> <p>18:00 – 19:00<br/><b>Pump</b><br/>Andreas</p> <p>19:15 – 20:15<br/><b>BBP</b><br/>Andrea/Babsi</p> <p>20:30 – 21:30<br/><b>Body Combat</b><br/>Seth</p> | <p>17:45 – 18:45<br/><b>Toning Workout</b><br/>Ilona</p> <p>19:00 – 19:45<br/><b>Body Pump<br/>Express</b><br/>Corinna</p> <p>20:00 – 21:00<br/><b>Dance</b><br/>Biggi</p> <p>21:00 – 21:30<br/><b>Bauch+</b><br/>Biggi</p> | <p>16:00 – 17:00<br/><b>Body Pump</b><br/>Dieter</p> <p>18:00 – 19:00<br/><b>Cross<br/>Challenge</b><br/>Andreas</p> <p>19:00 – 20:00<br/><b>Step Middle</b><br/>Babsi</p> <p>20:00 – 21:00<br/><b>Body Pump</b><br/>Biggi</p> <p>21:15 – 21:45<br/><b>Bauch+</b><br/>Biggi</p> | <p><b>NEU</b> 16:45 – 17:30<br/><b>Youngletics<br/>Functional Training<br/>13 – 17 Jahre</b><br/>Lucy</p> <p>18:00 – 19:00<br/><b>Body Pump</b><br/>Patricia</p> <p>19:15 – 20:15<br/><b>Zumba Fitness</b><br/>Flo</p> <p>20:15 – 21:30<br/><b>Kickbox Training</b><br/>Mika/Kimi</p> | <p>17:00 – 18:00<br/><b>Zumba Fitness</b><br/>Christin</p> <p>19:15 – 20:15<br/><b>Body Combat</b><br/>Patricia</p> | <p>15:00 – 16:30<br/><b>Cross<br/>Challenge</b><br/>Andreas</p> <p>16:45 – 17:45<br/><b>Dance</b><br/>im Wechsel</p> <p>18:00 – 19:00<br/><b>Strong Nation</b><br/>Christin</p> | <p>17:00 – 18:00<br/><b>Body Combat</b><br/>Trainer im Wechsel</p> <p>18:45 – 19:45<br/><b>Zumba Fitness</b><br/>Flo</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<br><b>Yoga sensitiv</b><br>Sonja                     | 07:45 – 08:45<br><b>Yoga + Meditation</b><br>Sonja   | 08:00 – 09:00<br><b>Rückengym</b><br>Beate              | 08:30 – 09:30<br><b>Yoga sensitiv</b><br>Mine | 07:30 – 08:30<br><b>Yoga Early Bird</b><br>Xavy | 08:30 – 09:30<br><b>Yoga Flow</b><br>Xavy         | 08:30 – 09:30<br><b>Pilates</b><br>Filiz             |
| 15:30 – 16:15<br><b>Dance Kids 4-7 Jahre</b><br>Melissa            | 09:00 – 10:00<br><b>Rücken-/Fazienfit</b><br>Larissa | 09:30 – 10:30<br><b>Zumba Fitness</b><br>Hanne          | 10:15 – 11:15<br><b>Yoga</b><br>Dorothea      | 08:45 – 09:45<br><b>Pilates</b><br>Hanne        | 11:00 – 12:00<br><b>Toning Workout</b><br>Larissa | 10:00 – 11:00<br><b>Power Chi / Yoga</b><br>Hanne    |
| 17:30 – 18:30<br><b>Rückengym</b><br>Beate                         | 10:15 – 11:15<br><b>Rückengym</b><br>Kornelia        | 16:00 – 16:45<br><b>Yoga Kids 6-10 Jahre</b><br>Larissa | 16:45 – 17:45<br><b>Rückengym</b><br>Beate    | 10:00 – 11:00<br><b>bodyART</b><br>Hanne        | 15:45 – 16:45<br><b>Yoga</b><br>Lubica            | 11:15 – 12:15<br><b>Rückengym</b><br>Hanne           |
| 18:45 – 19:45<br><b>Yoga intensiv</b><br>Neeta                     | 16:45 – 17:45<br><b>Yoga sensitiv</b><br>Neeta       | 17:00 – 18:00<br><b>Pilates</b><br>Larissa              | 18:00 – 19:00<br><b>BBP</b><br>Corinna        | 17:00 – 18:00<br><b>Qi Gong</b><br>Kornelia     | 17:00 – 18:00<br><b>Pilates</b><br>Lubica         | 18:00 – 19:00<br><b>Yoga + Meditation</b><br>Larissa |
| <b>NEU</b> 20:15 – 21:15<br><b>Mobility &amp; Stretch</b><br>Betti | 18:00 – 19:00<br><b>Yoga intensiv</b><br>Xavy        | 19:15 – 20:15<br><b>Yoga sensitiv</b><br>Xavy           | 19:15 – 20:15<br><b>Yoga Flow</b><br>Eva      | 18:15 – 19:15<br><b>Rückengym</b><br>Kornelia   |   |  |
|  | 19:15 – 20:15<br><b>Yoga intensiv</b><br>Xavy        | 20:15 – 21:15<br><b>deepWork meets bodyART</b><br>Janet |   | 19:30 – 20:30<br><b>bodyART</b><br>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<br/><b>Morning Cycle</b><br/>Tina</p>   | <p>09:15 – 10:15<br/><b>Mountain</b><br/>Andi</p> <p>10:30 – 11:30<br/><b>Einsteiger</b><br/>Jutta</p>       | <p>06:30 – 07:30<br/><b>Morning Cycle</b><br/>Tanja</p> <p><b>NEU</b> 10:00 – 11:15<br/><b>Ausdauer</b><br/>Betti</p>   | <p>10:00 – 11:00<br/><b>Rotation Class</b><br/>Betti</p>   | <p>06:30 – 07:30<br/><b>Morning Cycle</b><br/>Andi M.</p> <p>09:00 – 10:00<br/><b>All Terrain</b><br/>Stephan</p>  | <p><b>NEU</b> 09:45 – 10:45<br/><b>Grundlagen-<br/>ausdauer (GLA)</b><br/>Manu<br/>ab 25.10.2025</p> <p><b>NEU</b> 11:00 – 12:00<br/><b>BPM</b><br/>Betti<br/>ab 25.10.2025</p> | <p><b>NEU</b> 08:30 – 09:30<br/><b>Sweet Spot</b><br/>Raresh</p> <p>09:45 – 10:30<br/><b>Get Fit</b><br/>Stephan J.</p> <p>10:45 – 11:45<br/><b>Metabolic</b><br/>Stephan J.</p> |
| <p><b>NEU</b> 17:30 – 18:30<br/><b>Grundlagen-<br/>ausdauer (GLA)</b><br/>Iris</p> <p>19:00 – 20:00<br/><b>All Terrain</b><br/>Jürgen</p> <p>20:15 – 21:15<br/><b>Fun Cycling</b><br/>Jürgen</p> | <p>16:30 – 17:30<br/><b>Sports Cross</b><br/>Manu</p> <p>17:45 – 18:45<br/><b>After Work</b><br/>Corinna</p> | <p>17:45 – 18:45<br/><b>Mixed Class</b><br/>Caro</p> <p>19:00 – 20:30<br/><b>Rotation Class</b><br/>Andi W.</p> <p>1. Woche GLA<br/>2. Woche Intervall<br/>3. Woche Mountain<br/>4. All Terrain</p> | <p>17:00 – 18:00<br/><b>Einsteiger</b><br/>Stefan B.</p> <p>18:15 – 19:15<br/><b>After Work</b><br/>Ricardo</p> <p>19:15 – 20:15<br/><b>Night Ride</b><br/>Ricardo</p> | <p>15:45 – 16:45<br/><b>Intervall</b><br/>Marie</p> <p>17:00 – 18:00<br/><b>After Work</b><br/>Jutta</p> <p><b>NEU</b> 18:15 – 19:15<br/><b>Ride the Beat</b><br/>Janine</p> <p>19:30 – 20:45<br/><b>FTP-Powertest</b><br/>FTW - Test<br/>1. Test: 25.10.2025<br/>Folgetermine siehe Aushänge<br/>Andy W</p> | <p>17:00 – 18:00<br/><b>Mixed Class</b><br/>Marie</p> <p><b>NEU</b> 18:15 – 19:15<br/><b>Einsteiger</b><br/>Jürgen</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.