

KURSRAUM 1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 – 10:00 Rückengym Michi	09:00 – 10:00 Body Pump Patricia	08:30 – 09:30 Body Combat Ilona	06:30 – 07:30 Body Pump Jürgen A.	09:00 – 10:00 Step Choreo Michi	09:30 – 10:30 Rückengym Larissa	09:30 – 10:30 Body Pump Andrea
10:15 – 11:15 Zumba Fitness Michi	10:15 – 11:15 Aroha Larissa	09:45 – 10:45 Rücken-/Faszienfit Ilona	09:00 – 10:00 Pilates Filiz	10:15 – 11:15 Body Pump Eva	10:45 – 11:45 Body Pump Marie	10:45 – 11:45 Step Choreo Andrea/Babsi
16:00 – 17:00 Body Pump Marie	17:45 – 18:45 Toning Workout Ilona	11:00 – 12:00 Dance Michi	10:15 – 11:15 Rücken + Stretch Elena			
17:00 – 17:45 Body Attack Marie	19:00 – 19:45 Body Pump Express Corinna	16:00 – 17:00 Body Pump Dieter	NEU 16:45 – 17:30 Youngletics Functional Training 13 – 17 Jahre Lucy	17:00 – 18:00 Zumba Fitness Christin	15:00 – 16:30 Cross Challenge Andreas	17:00 – 18:00 Body Combat Trainer im Wechsel
18:00 – 19:00 Pump Andreas	20:00 – 21:00 Dance Biggi	18:00 – 19:00 Cross Challenge Andreas	18:00 – 19:00 Body Pump Patricia	19:15 – 20:15 Body Combat Patricia	16:45 – 17:45 Dance im Wechsel	18:45 – 19:45 Zumba Fitness Flo
19:15 – 20:15 BBP Andrea/Babsi	21:00 – 21:30 Bauch+ Biggi	19:00 – 20:00 Step Middle Babsi	19:15 – 20:15 Zumba Fitness Flo		18:00 – 19:00 Strong Nation Christin	
20:30 – 21:30 Body Combat Seth		20:00 – 21:00 Body Pump Biggi	20:15 – 21:30 Kickbox Training Mika/Kimi			
		21:15 – 21:45 Bauch+ Biggi				



Kinderbetreuung MiniMax

Vormittags
Montag, Dienstag
und Mittwoch
08.30 - 12.00 Uhr

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

10:15 – 11:15 Yoga sensitiv Sonja	07:45 – 08:45 Yoga + Meditation Sonja	08:00 – 09:00 Rückengym Beate	08:30 – 09:30 Yoga sensitiv Mine	07:30 – 08:30 Yoga Early Bird Xavy	08:30 – 09:30 Yoga Flow Xavy	08:30 – 09:30 Pilates Filiz
	09:00 – 10:00 Rücken-/Faszienfit Larissa	09:30 – 10:30 Zumba Fitness Hanne	10:15 – 11:15 Yoga Dorothea	08:45 – 09:45 Pilates Hanne	11:00 – 12:00 Toning Workout Larissa	10:00 – 11:00 PowerChi / Yoga Hanne
15:30 – 16:15 Dance Kids 4-7 Jahre Melissa	10:15 – 11:15 Rückengym Kornelia			10:00 – 11:00 bodyART Hanne		11:15 – 12:15 Rückengym Hanne
17:30 – 18:30 Rückengym Beate	16:45 – 17:45 Yoga sensitiv Neeta	NEU 16:00 – 16:45 Yoga Kids 6-10 Jahre Larissa	16:45 – 17:45 Rückengym Beate	17:00 – 18:00 Qi Gong Kornelia	15:45 – 16:45 Yoga Lubica	18:00 – 19:00 Yoga + Meditation Larissa
18:45 – 19:45 Yoga intensiv Neeta	18:00 – 19:00 Yoga intensiv Xavy	17:00 – 18:00 Pilates Larissa	18:00 – 19:00 BBP Corinna	18:15 – 19:15 Rückengym Kornelia	17:00 – 18:00 Pilates Lubica	
NEU 20:15 – 21:15 Mobility & Stretch Betti	19:15 – 20:15 Yoga intensiv Xavy	19:15 – 20:15 Yoga sensitiv Xavy	19:15 – 20:15 Yoga Flow Eva	19:30 – 20:30 bodyART Janet		
		20:15 – 21:15 deepWork meets bodyART Janet				

KURSRAUM 3

06:30 – 07:30 Morning Cycle Tina	09:15 – 10:15 Mountain Andi	06:30 – 07:30 Morning Cycle Tanja	10:00 – 11:00 Rotation Class Betti	06:30 – 07:30 Morning Cycle Andi M.	NEU 09:45 – 10:45 Grundlagen- ausdauer (GLA) Manu ab 25.10.2025	NEU 08:30 – 09:30 Sweet Spot Raresch
	10:30 – 11:30 Einsteiger Jutta	NEU 10:00 – 11:15 Ausdauer Betti		09:00 – 10:00 All Terrain Stephan	NEU 11:00 – 12:00 BPM Betti ab 25.10.2025	09:45 – 10:30 Get Fit Stephan J.
NEU 17:30 – 18:30 Grundlagen- ausdauer (GLA) Iris	16:30 – 17:30 Sports Cross Manu	17:45 – 18:45 Mixed Class Caro	17:00 – 18:00 Einsteiger Stefan B.	15:45 – 16:45 Intervall Marie		10:45 – 11:45 Metabolic Stephan J.
19:00 – 20:00 All Terrain Jürgen	17:45 – 18:45 After Work Corinna	19:00 – 20:30 Rotation Class Andi W.	18:15 – 19:15 After Work Ricardo	17:00 – 18:00 After Work Jutta		17:00 – 18:00 Mixed Class Marie
20:15 – 21:15 Fun Cycling Jürgen		1. Woche GLA 2. Woche Intervall 3. Woche Mountain 4. All Terrain	NEU 19:15 – 20:15 Night Ride Ricardo	NEU 18:15 – 19:15 Ride the Beat Janine		NEU 18:15 – 19:15 Einsteiger Jürgen
				19:30 – 20:45 FTP-Powertest FTW - Test 1. Test: 25.10.2025 Folgetermine siehe Anschläge Andy W		