

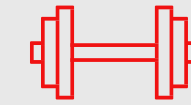


06126-9589764

Wir bitten um Voranmeldung für IndoorCycling und Jumping am Vortag.

# Kursplan

Stand: 01. April 2024



Kraft



Kondition



Mobility



Ganzkörper-Fitness

## Montag

## Dienstag

## Mittwoch

## Donnerstag

## Freitag

## Samstag

## Sonntag

Raum 1 Bodystyling 9:00	Raum1 WAKEUP WORKOUT 7:15-8:15	Raum 1 Pilates 9:00	Raum1 Yoga 9:00	Raum 1 Bodybalance 9:30	Raum 2 Jumping Fitness 10:30	Indoor Cycling 9:30
Qigong, Achtsamkeit & Entspannung 10:00-11:30	YOGILATES 8:15-9:15 ab 27.02.					
Raum 1/2 YOGA 17:00	Raum 1 Rehasport 9:30 & 10:30	Raum 1 DeepStretch 10:00-10:30	Raum 1 Rehasport 10:00		Grit Strength 11:30	Indoor Cycling 10:30
Raum 1/2 Kinderkarate17:00					Stretch & Faszie	
Raum 2 Kinderkarate 18:00	Raum 1 BodyPump 17:00	Raum 1 Bauch Express 17:15-17:45		Raum 1 Kinderkarate 15:00	Raum 1 SPECIAL 14:00-15:30	Raum 1 Bauch Beine Fit 10:30
Raum 1 Total Fit 18:00	Raum 2 Wirbelsäulengymnastik 17:30	Raum 1 BodyPump18:00 Indoor Cycling 17:45	Raum 1/2 Bodyfit 18:00	Raum 1 Kinderkarate 16:00		
Indoor Cycling 19:00	Raum 1 MAX 18:10-18:40	Raum 2 Jumping Fitness 19:00	Raum 1/2 Zumba/Dance 18:00	Raum 1 Kinderkarate 17:00	Jeden 2. Samstag im Monat: ENTSPANNUNG 15:45-16:45	
Raum 1 Fitness Boxen 19:00	Raum 2 Jumping Fitness 18:45	Raum 1 HIIT the Beat by Breakletics19:00	Raum 1 Bodybalance 19:00	Fläche ungerade, Raum 2 gerade Woche BODY CROSS 17:00	Jeden 4. Samstag im Monat: Qigong 15:45-16:45	
Raum 1 Karate 20:00	Raum 1 Wirbelsäulengymnastik 19:00	Raum 2 Karate 20:00	Raum 1 Indoor Cycling 19:15	CycleWorkout 18:00 Cycle Beginner 19:00		
Indoor Cycling 20:00	Raum 1 Karate 20:00 Cycle Workout 20:00	Raum 1 Yoga 20:00	Raum 1 Karate 20:00	Raum 1 Rehasport 18:00		

## Öffnungszeiten

MO: 08:00 – 22:00 Uhr  
DI: 07:00 – 22:00 Uhr  
MI: 08:00 – 22:00 Uhr  
DO: 07:00 – 22:00 Uhr  
FR: 08:00 – 22:00 Uhr  
SA: 10:00 – 18:00 Uhr  
SO: 09:00 – 20:00 Uhr