

KURSPLAN

Gültig ab dem 01.01.2026



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

9:00-10:00 Uhr
Pilates

09:00-10:00 Uhr
Bauch, Beine, Po

11:00-12:00 Uhr
Body Weight

10:30-11:30 Uhr
Zumba

17:00-17:45 Uhr
Jump!
für Anfänger

18:15-19:15 Uhr
Indoorcycling*

17:30-18:30 Uhr
Pilates

17:15-18:00 Uhr
Techno Cycling

16:45-17:45 Uhr
Pilates

14:30-15:30 Uhr
Indoorcycling*

18:00-19:00 Uhr
Bauch, Beine, Po

19:30-20:30 Uhr
Mix-Kurs

18:45-19:30 Uhr
Jump!

18:15-19:15 Uhr
Yoga

18:00-19:00 Uhr
Jump!

19:00-20:00 Uhr
Langhantel
Strength

19:30-20:30 Uhr
Zumba

19:30-20:30 Uhr
Indoorcycling*

19:00-20:00 Uhr
Zumba



Ausdauer



Mobilisation/Stabilisation



Kraft/Kraftausdauer

- Bitte bringt zu den Kursen eigene Matten und Bänder mit
* **Bei nicht Absage der Kurse oder Teilnahme, werden
10€ vom jeweiligen Teilnehmer berechnet!**