

MONTAG

ÖZ.: 08:10 - 24:00 Uhr

DIENSTAG

ÖZ.: 09:10 - 24:00 Uhr

MITTWOCH

ÖZ.: 07:10 - 24:00 Uhr

DONNERSTAG

ÖZ.: 09:10 - 24:00 Uhr

FREITAG






























ÖZ.: 08:10 - 24:00 Uhr

SAMSTAG

ÖZ.: 09:10 - 19:30 Uhr

SONNTAG

ÖZ.: 09:10 - 18:00 Uhr

<p>09:30 – 10:30 Uhr R1 STEP (M/F) </p>		<p>09:30 – 10:30 Uhr R1 Wirbelsäulengymnastik (G/M/F) </p>		<p>09:30 – 10:30 Uhr R1 Faszientraining & Pilates (G/M/F) </p>		<p>10:30 – 12:00 Uhr R2 SPINNING (G/M/F) </p>
<p>10:30 – 11:30 Uhr R1 Wirbelsäulengymnastik (G/M/F) </p>		<p>10:30 – 11:30 Uhr R1 Muskeltraining (G/M/F) </p>		<p>10:30 – 11:30 Uhr R1 Definitionstraining mit Schlingen (G/M/F) </p>		<p>10:30 – 11:30 Uhr R1 Stretching & Faszientraining (G/M/F) </p>
<p>18:00 – 19:00 Uhr R1 ZUMBA (G/M/F) </p>		<p>18:00 – 19:00 Uhr R1 STEP (G/M) </p>	<p>18:15 – 19:15 Uhr R1 ZUMBA (M/F) </p>			<p>11:30 – 12:30 Uhr R1 Definitionstraining mit Schlingen (M/F) </p>
<p>19:00 – 20:00 Uhr R1 Bodystyling Bauch / Beine / Po (G/M/F) </p>		<p>19:00 – 20:00 Uhr R1 Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Oberkörper (G/M/F) </p>	<p>19:15 – 19:45 Uhr R1 CIRCL Mobility (G/M/F) </p>	<p>18:00 – 19:30 Uhr R1 Functional Workout (M/F) </p>		
<p>18:30 – 19:30 Uhr R2 19:30 – 20:30 Uhr R2 SPINNING (G/M/F) </p>	<p>18:30 – 19:30 Uhr R1 ToSo X (G/M/F) </p>	<p>18:15 – 19:30 Uhr R3 Power Vinyasa Yoga (M/F) </p>	<p>18:15 – 19:45 Uhr R3 Anti-Stress-/Entspannungstraining (G/M/F) </p>	<p>18:00 – 19:15 Uhr R3 Rücken-Yoga (G/M/F) </p>		
<p>19:00 – 20:00 Uhr R3 Yogilates (G/M) </p>	<p>19:30 – 20:15 Uhr R1 Definitionstraining (M) </p>	<p>19:30 – 20:45 Uhr R3 Yin Yoga (G/M/F) </p>	<p>19:00 – 20:00 Uhr R2 SPINNING (G/M/F) </p>	<p>19:15 – 20:30 Uhr R3 Yoga für Einsteiger (G) </p>		
<p>20:00 – 21:00 Uhr R1 Wirbelsäulengymnastik in der geraden Woche mit Schlingen (G/M/F) </p>	<p>20:15 – 21:00 Uhr R1 Mobility (G/M/F) </p>					
<p>20:00 – 21:15 Uhr R3 Hatha Yoga (G/M/F) </p>						

Stand: 23.02.2025

Kursräume:
R1 = Großer Kursraum
R2 = Spinningraum
R3 = Kleiner Raum



Oase Fitness-Anlage GmbH | Am Sportplatzweg 1-7 | 68804 Altlußheim
☎ 06205 318 77 🌐 www.oase-fitness.de

ÖZ = Öffnungszeiten | G = Grundstufe | M = Mittelstufe | F = Fortgeschrittene
G/M/F & Spinning = für alle geeignet