

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
----------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------

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

Stand: 22.08.2025

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