

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 – 20:00 Uhr R1 Zumba + Lift™ (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; nur am 1. Montag eines Monats mit Schlingen (G/M/F)	20:15 – 21:00 Uhr R1 Pilates (G/M/F)					
20:00 – 21:15 Uhr R3 Hatha Yoga (G/M/F)						

Stand: 10.02.2026

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

