

# KURSPLAN

Gültig ab dem 01.04.2025



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

9:00-10:00 Uhr  
Pilates

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

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  
Step Aerobic

17:30-18:00 Uhr  
Sixpack

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  
Sweat&Shine

20:00-21:00 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!**