

Fitness Kurse

ab Oktober 2026

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

8:30 - 9:15 UHR
Fit mit dem
Trampolin*

8:30 - 9:15 UHR
Bewegung mit
Faszientraining

8:30 - 9:15 UHR
Stretching

8:30 - 9:15 UHR
Bauch-Beine-
Po

09:45 - 10:30 UHR
RückenFit

09:45 - 10:30 UHR
Fazien Pilates

09:45 - 10:30 UHR
Yoga für
Jedermann

9:30 - 10:15 UHR
RückenFit

10:30 - 11:15 UHR
Pilates

10:30 - 11:15 UHR
Rücken Fit

10:15 - 11:00 UHR
Body-Styling

17:30 - 18:15 UHR
Mobility-Training

17:15 - 18:00 UHR
Ganzkörpertraining

18:15 - 19:00 UHR
Mobility-Training

18:15 - 19:00 UHR
Functional-Training

16:30 - 17:15 UHR
Body-Styling

18:30 - 19:15 UHR
RückenFit

18:00 - 19:00 UHR
Jumping*

19:30 - 20:15 UHR
Cross-Fit/
Zirkeltraining

19:00 - 19:45 UHR
Core-Training

17:30 - 18:30 UHR
Indoor-Cycling *

18:45 - 19:45 UHR
Jumping*

16:00 - 16:20 UHR
Bauchpower

19:15 - 20:15 UHR
Indoor-Cycling *

* Reservierung notwendig.
Änderungen vorbehalten.