

Kursplan Herbst/Winter 2025 (ab dem 03.11.2025)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00 – 9:55 Uhr Functional Training Julia	8:30 – 9:25 Uhr Wirbelsäule Julia/Achim		8:30 – 09:25 Uhr Step Aerobic Julia			
09:55 – 10:20 Uhr Mobility Julia	9:30 – 10:25 Uhr Wirbelsäule Julia/Achim	9:00 – 9:55 Uhr Indoor-Cycling Achim	9:30 – 10:25 Uhr Wirbelsäule Achim	9:00 – 9:55 Uhr Pilates Julia	9.00 – 9.55 Uhr Jumping Fitness Kursleiter	
				10:00 – 10:55 Uhr Power Dumbell Kursleiter	10:00 – 10:55 Uhr Power Dumbell Petra	10:00 – 10:55 Uhr Indoor - Cycling Kursleiter
			16.30 – 17:25 Uhr Functional Fitness Petra/Nadine			11:00 – 11:55 Uhr Indoor - Cycling Kursleiter
17:00 – 17:55 Uhr BBP Nadine	17:00 – 17:55 Uhr Power Dumbell Petra	17:00 – 17:55 Uhr Tae Bo Nadine	17.30 – 18:25 Uhr Yoga Karin	17:00 – 17:55 Uhr Indoor - Cycling Kursleiter		
18:00 – 18:55 Uhr Zumba Fitness Tami	18.00 – 18.55 Uhr Jumping Fitness Jule	18:00 – 18:55 Uhr Zumba Fitness Tami	18:30 – 19:25 Uhr Jumping Fitness Heiko	18:00 – 18:55 Uhr Strong Nation Tami		
19:00 – 19:55 Uhr Strong Nation Tami	19.00 – 19.55 Uhr Pilates/Rücken Fit Julia	19:00 – 19:55 Uhr Cycling by Color Achim	19:30 – 20:25 Uhr Jumping Fitness Heiko	19:00 – 19:55 Uhr Zumba Fitness Tami		
TELEFONISCHE ANMELDUNG ERFORDERLICH!! Anmeldung am Vortag ab 13 Uhr möglich! (max. 15 Personen)						

Unsere Öffnungszeiten:
Montag – Freitag
 6.00 – 22.30 Uhr
Samstag und Sonntag
 8.00 – 18.30 Uhr
Feiertags
 8.00 – 18.00 Uhr

An den Feiertagen bitte
unsere
Aushänge beachten.

Hier stehst Du im
Mittelpunkt