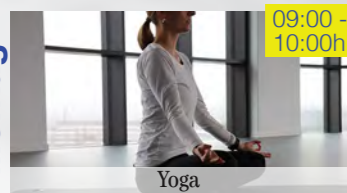


# Kursplan Oktober 2024

Montag



09:00 - 10:00h

Yoga



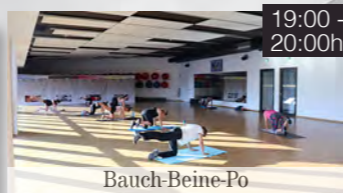
10:00 - 11:00h

Pilates



18:30 - 20:30h

Indoorcycling \*)



19:00 - 20:00h

Bauch-Beine-Po



20:00 - 20:45h

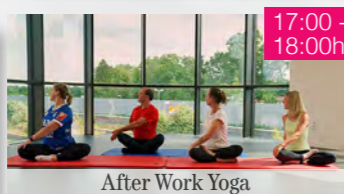
Muskellängentraining

Dienstag



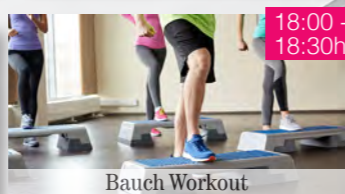
16:00 - 17:00h

Vitaler Rücken



17:00 - 18:00h

After Work Yoga



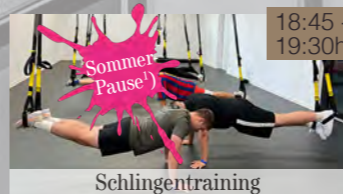
18:00 - 18:30h

Bauch Workout



18:30 - 19:30h

Ganzkörper Cardio Workout



18:45 - 19:30h

Schlingentraining

Mittwoch



09:00 - 10:00h

Bodega



10:00 - 11:00h

Wirbelsäulengymnastik



15:00 - 16:00h

Fit & Fun for KiSS (1)



16:00 - 17:00h

Fit & Fun for KiSS (2)



17:30 - 18:00h

Bauch Workout



18:00 - 19:00h

Pilates



18:00 - 19:00h

Bodyfit

Donnerstag



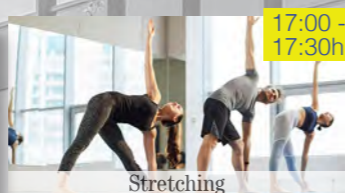
10:00 - 11:00h

Workout-Mix



16:00 - 17:00h

Vitaler Rücken



17:00 - 17:30h

Stretching



17:30 - 18:15h

Schlingentraining



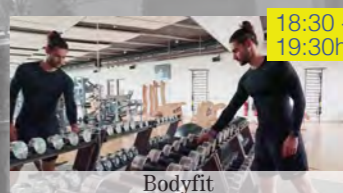
17:30 - 18:30h

Body Balance



18:30 - 20:00h

Indoorcycling \*)



18:30 - 19:30h

Bodyfit

Freitag



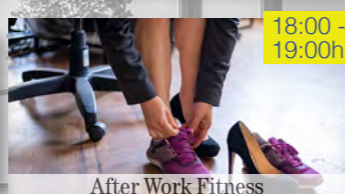
09:00 - 10:00h

Starker Rücken



17:00 - 18:00h

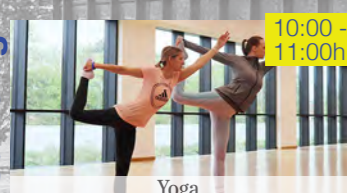
Fatburner



18:00 - 19:00h

After Work Fitness

Samstag



10:00 - 11:00h

Yoga

Sonntag



09:00 - 10:00h

Bodyfit

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

WIR FREUEN UNS  
AUF IHREN  
BESUCH ZUM  
GROUPFITNESS

## Informationen zum Kursplan

\* Voraussetzung für alle Indoorcycling-Kurse ist der FTP-Test. Dieser findet jeden zweiten Montag im Monat von 17:30 - 18:30 Uhr im Raum Motivation statt.  
\*\* nur alle 14 Tage

1) Sommerpause: ab September wieder!

Kursanmeldungen bitten wir ausschließlich nur noch über unsere neue **mySPORTS-APP** vorzunehmen.

An Feiertagen können sämtliche Kurse entfallen

- Kreation OG
- Thomas OG
- Inspiration OG
- Dynamik OG
- Innovation UG
- Motivation UG
- Synergie UG
- Transparenz UG