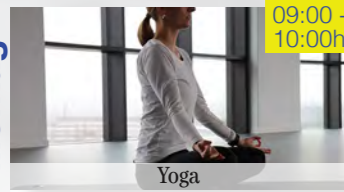


# Kursplan Dezember 2024

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

Montag

Dienstag



08:00 - 08:45h  
Indoorcycling für Einsteiger



08:45 - 09:15h  
Stretching



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  
ab 04.03.!



19:45 - 20:30h  
Faszien  
ab 04.03.!

Dienstag

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



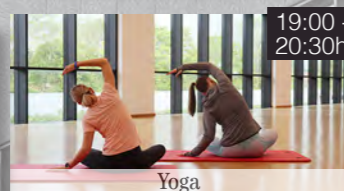
18:00 - 19:30h  
Progressive Muskelrelaxation  
ab 08.01.

Mittwoch

Donnerstag



19:00 - 20:00h  
Zumba-Fitness



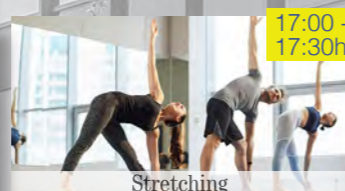
19:00 - 20:30h  
Yoga



10:00 - 11:00h  
Workout-Mix



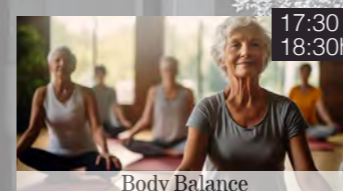
16:00 - 17:00h  
Vitaler Rücken



17:00 - 17:30h  
Stretching



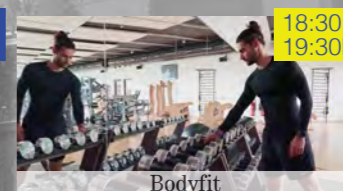
17:30 - 18:15h  
Schlingentraining



17:30 - 18:30h  
Body Balance



18:30 - 20:00h  
Indoorcycling \*)



18:30 - 19:30h  
Bodyfit

Donnerstag

Freitag



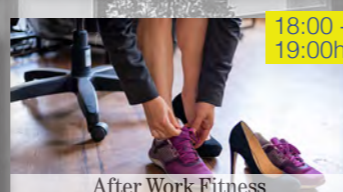
09:00 - 10:00h  
Starker Rücken



10:00 - 11:00h  
Entspannung und Achtsamkeit  
ab 07.03.!



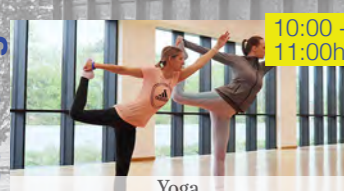
17:00 - 18:00h  
Fatburner



18:00 - 19:00h  
After Work Fitness

Freitag

Samstag



10:00 - 11:00h  
Yoga

Sonntag



09:00 - 10:00h  
Bodyfit

Samstag

Sonntag

## 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) Winterpause: ab März 2025 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