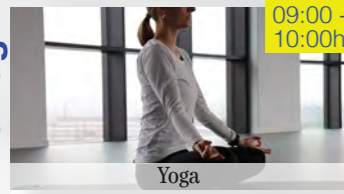


Kursplan April 2025

Montag
Dienstag
Mittwoch
Donnerstag
Freitag
Samstag
Sonntag

Montag
Dienstag
Mittwoch
Donnerstag
Freitag
Samstag
Sonntag



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



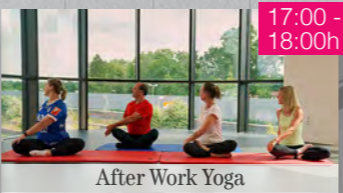
08:00 - 08:45h
Indoorcycling für Einsteiger



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



19:45 - 20:30h
Faszien



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



19:00 - 20:00h
Zumba-Fitness



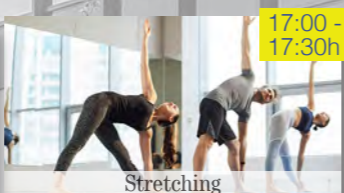
19:00 - 20:30h
Yoga



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



09:00 - 10:00h
Starker Rücken



09:00 - 10:00h
Indoorcycling für Einsteiger



10:00 - 11:00h
Entspannung und Achtsamkeit



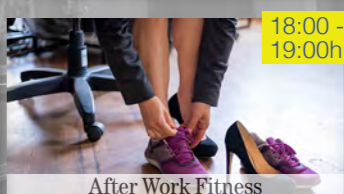
10:15 - 10:45h
NEU!
Schlingentraining Einsteiger



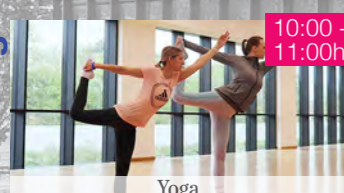
10:45 - 11:15h
Muskellängentraining



17:00 - 18:00h
Fatburner



18:00 - 19:00h
After Work Fitness



10:00 - 11:00h
Yoga



09:00 - 10:00h
Bodyfit



ab 09.03.
10:00 - 11:00h
Rücken und Entspannung

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