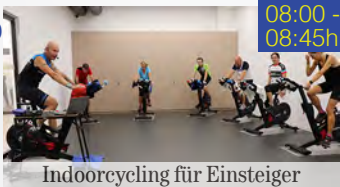
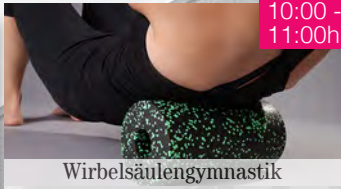
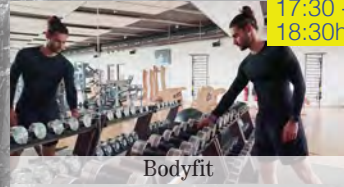


Kursplan Oktober 2025

Montag	 Yoga 09:00 - 10:00h	 Pilates 10:00 - 11:00h	 Endurance Indoorcycling *) 18:30 - 19:30h	 Bauch-Beine-Po 19:00 - 20:00h	 Indoorcycling *) 19:30 - 20:30h	 Muskellängentraining 20:00 - 20:45h	Montag		
Dienstag	 Indoorcycling für Einsteiger 08:00 - 08:45h	 Stretching 08:45 - 09:15h	 Vitaler Rücken 16:00 - 17:00h	 After Work Yoga 17:00 - 18:00h	 Schlingentraining 17:00 - 17:45h	 Faszien 18:00 - 18:45h	 Bauch Workout 18:00 - 18:30h	 Ganzkörper Cardio Workout 18:30 - 19:30h	Dienstag
Mittwoch	 Bodega 09:00 - 10:00h	 Wirbelsäulengymnastik 10:00 - 11:00h	 Bauch Workout 17:30 - 18:00h	 Pilates 18:00 - 19:00h	 Bodyfit 18:00 - 19:00h	 Zumba-Fitness 19:00 - 20:00h	 Yoga 19:00 - 20:30h	Mittwoch	
Donnerstag	 Workout-Mix 09:00 - 10:00h	 Gleichgewicht und Koordination 10:00 - 10:30h	 Vitaler Rücken 15:00 - 16:00h	 Stretching 16:00 - 16:30h	 Schlingentraining 16:30 - 17:15h	 Bodyfit 17:30 - 18:30h	 Indoorcycling *) 18:30 - 20:00h	Donnerstag	
Freitag	 Starker Rücken 09:00 - 10:00h	 Indoorcycling für Einsteiger 09:00 - 10:00h	 Entspannung und Achtsamkeit 10:00 - 11:00h	 Muskellängentraining 10:15 - 10:45h	 Schlingentraining Einsteiger 10:45 - 11:15h	 Fatburner 17:00 - 18:00h	 After Work Fitness 18:00 - 19:00h	Freitag	
Samstag	 Yoga 10:00 - 11:00h							Samstag	
Sonntag	 Bodyfit 09:00 - 10:00h	 Rücken und Entspannung 10:00 - 11:00h						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

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

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

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