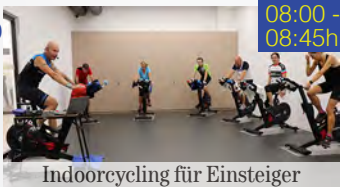
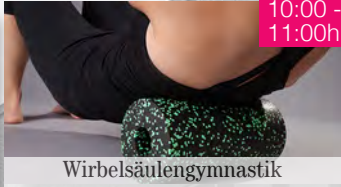


Kursplan November 2025

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

Transparenz 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