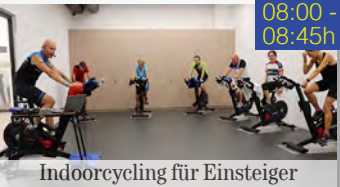
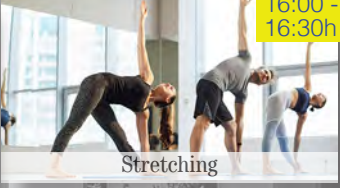
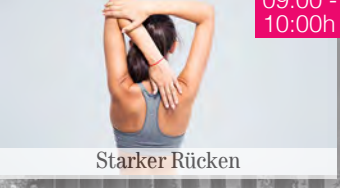


Kursplan Dezember 2025

Montag	 Yoga  Pilates  Endurance Indoorcycling *)  Bauch-Beine-Po  Indoorcycling *)  Muskellängentraining	Montag
Dienstag	 Indoorcycling für Einsteiger  Stretching  Vitaler Rücken  After Work Yoga  Schlingentraining  Faszien  Bauch Workout  Ganzkörper Cardio Workout	Dienstag
Mittwoch	 Bodega  Wirbelsäulengymnastik  Bauch Workout  Pilates  Bodyfit  Indoorcycling  Zumba-Fitness  Yoga	Mittwoch
Donnerstag	 Workout-Mix  Gleichgewicht und Koordination  Vitaler Rücken  Stretching  Schlingentraining  Bodyfit  Indoorcycling *)	Donnerstag
Freitag	 Starker Rücken  Indoorcycling für Einsteiger  Entspannung und Achtsamkeit  Muskellängentraining  Schlingentraining Einsteiger  Fatburner  After Work Fitness	Freitag
Samstag	 Yoga	Samstag
Sonntag	 Bodyfit  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