

Kursplan Januar 2026

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

Aufgrund von Urlaubsabwicklung
und Krankheit finden vom
24.12.2025 bis 06.01.2026
keine Kurse statt.

Wir bitten um Ihr Verständnis
Der Vorstand

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

Aufgrund von Urlaubsabwicklung
und Krankheit finden vom
24.12.2025 bis 06.01.2026
keine Kurse statt.

Wir bitten um Ihr Verständnis
Der Vorstand

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