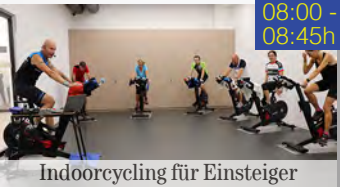
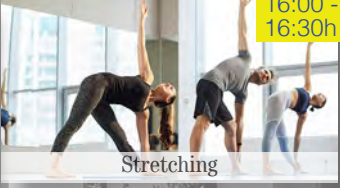
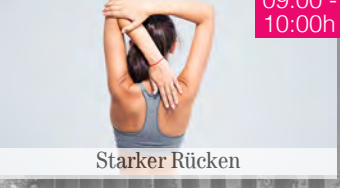


Kursplan März 2026

Montag	 Yoga 09:00 - 10:00h	 Pilates 10:00 - 11:00h	 Bodyfit 17:00 - 18:00h	 Endurance Indoorcycling *) 18:30 - 19:30h	 Bauch-Beine-Po 19:00 - 20:00h	 Alpine Rückenschule 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	 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	 Indoorcycling 18:30 - 19:30h	 Zumba-Fitness 19:00 - 20:00h	 Yoga 19:00 - 20:30h	Mittwoch
Donnerstag	 Indoorcycling 08:00 - 09:00h	 Schlingentraining 09:00 - 10:00h NEU ab 6.04.2026	 Vitaler Rücken 15:00 - 16:00h	 Stretching 16:00 - 16:30h	 Schlingentraining 16:30 - 17:15h	 Melodia-Yoga 17:00 - 18:00h	 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	 Muskellängentraining 10:30 - 11:00h	 Schlingentraining Einsteiger 11:00 - 11:30h	 Fatburner 17:00 - 18:00h	 After Work Fitness 18:00 - 19:00h			Freitag
Samstag	 Workout-Mix 08:00 - 09:00h NEU ab 21.03.2026	 Indoorcycling *) 09:00 - 10:00h NEU ab 21.03.2026	 Yoga 10:00 - 11:00h						Samstag
Sonntag	 Bodyfit im Wechsel 09:00 - 10:00h	 Rücken und Entspannung 10:00 - 11:00h			 Body & Soul 10:00 - 11:00h NEU ab Donnerstag 16.04.2026				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.

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