

Kursplan Juni 2026

Montag




09:00 - 10:00h
Yoga



10:00 - 11:00h
Pilates



18:30 - 19:30h
Endurance Indoorcycling *)



19:00 - 20:00h
Bauch-Beine-Po



19:00 - 20:00h
Alpine Rückenschule



19:30 - 20:30h
Indoorcycling *)



20:00 - 20:45h
Muskellängentraining

Montag

Dienstag



07:45 - 08:45h
Indoorcycling für Einsteiger




08:45 - 09:15h
Stretching



16:00 - 17:00h
Vitaler Rücken



17:00 - 18:00h
After Work Yoga



18:00 - 18:30h
Bauch Workout



18:00 - 19:00h
Pilates



18:30 - 19:30h
Ganzkörper Cardio Workout




19:00 - 20:30h
Yoga

Dienstag

Mittwoch




09:00 - 10:00h
Bodega



10:00 - 11:00h
Wirbelsäulengymnastik



17:00 - 18:00h
Bodyfit



18:00 - 19:00h
Bodyfit




18:30 - 19:30h
Indoorcycling



19:00 - 20:00h
Zumba-Fitness

Mittwoch

Donnerstag




09:00 - 10:00h
Schlingentraining



10:00 - 11:00h
Body & Soul




15:00 - 16:00h
Vitaler Rücken



16:00 - 16:30h
Stretching



16:45 - 18:00h
Melodia-Yoga



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



10:30 - 11:00h
Muskellängentraining



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 im Wechsel



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.

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