

Kursplan Juli 2026

Montag	 <p>09:00 - 10:00h Yoga</p>	 <p>10:00 - 11:00h Pilates</p>	 <p>18:30 - 19:30h Endurance Indoorecycling *)</p>	 <p>19:00 - 20:00h Bauch-Beine-Po</p>	 <p>19:00 - 20:00h Alpine Rückenschule</p>	 <p>19:30 - 20:30h Indoorecycling *)</p>	 <p>20:00 - 20:45h Muskellängentraining</p>	Montag	
Dienstag	 <p>07:45 - 08:45h Indoorecycling für Einsteiger</p>	 <p>08:45 - 09:15h Stretching</p>	 <p>16:00 - 17:00h Vitaler Rücken</p>	 <p>17:00 - 18:00h After Work Yoga</p>	 <p>18:00 - 18:30h Bauch Workout</p>	 <p>Sommer Pause ab September wieder!</p>	 <p>18:30 - 19:30h Ganzkörper Cardio Workout</p>	 <p>Sommer Pause ab September wieder!</p>	Dienstag
Mittwoch	 <p>09:00 - 10:00h Bodega</p>	 <p>NEU: ab 08.07.2026 09:00 - 10:00h Yoga meets Pilates</p>	 <p>10:00 - 11:00h Wirbelsäulengymnastik</p>	 <p>17:00 - 18:00h Bodyfit</p>	 <p>18:00 - 19:00h Bodyfit</p>	 <p>18:30 - 19:30h Indoorecycling</p>	 <p>19:00 - 20:00h Zumba-Fitness</p>	Mittwoch	
Donnerstag	 <p>09:00 - 10:00h Schlingentraining</p>	 <p>10:00 - 11:00h Body & Soul</p>	 <p>15:00 - 16:00h Vitaler Rücken</p>	 <p>16:00 - 16:30h Stretching</p>	 <p>17:30 - 18:30h Bodyfit</p>	 <p>18:30 - 20:00h Indoorecycling *)</p>		Donnerstag	
Freitag	 <p>09:00 - 10:00h Starker Rücken</p>	 <p>09:00 - 10:00h Indoorecycling für Einsteiger</p>	 <p>10:30 - 11:00h Muskellängentraining</p>	 <p>17:00 - 18:00h Fatburner</p>	 <p>18:00 - 19:00h After Work Fitness</p>			Freitag	
Samstag	 <p>10:00 - 11:00h Yoga</p>							Samstag	
Sonntag	 <p>09:00 - 10:00h Bodyfit im Wechsel</p>	 <p>10:00 - 11:00h Rücken und Entspannung</p>						Sonntag	

Informationen zum Kursplan

* Voraussetzung für alle Indoorecycling-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