

Kursplan gültig ab 05. Januar 2026

Montag

Uhrzeit		Level/Matte/Raum
08:00	meditatives Yoga	Kirsten A M 5
08:30	HYROX Basic	Sabine F 4
09:10	Bodystyling	Sissi A M 1
09:10	Balance Swing	Petra A 2
09:20	Cycling all levels	Uli alle 3
10:15	Faszien-Pilates	Petra G. A M 5
10:10	gesunder Rücken	Sissi A M 1
14:00	anima Gym	Krisztina A M 1
15:00	Yoga Move	Krisztina A M 1
16:30	Rücken Yoga	Kirsten A M 5
17:00	NY Barre Toning	Sani A M 1
17:30	Yoga & Klang	Kirsten A M 5
17:10	Bodystyling	Uli A M 2
18:00	gesunder Rücken	Sissi A M 1
18:10	Zumba	Ann-Kathrin F 2
18:20	Cycling all levels	Elisabeth alle 3
18:30	HYROX complete	Niki P 4
19:00	strong nation	Sabine F M 1
19:10	Balance Swing	Hermine A 2
19:20	Cycling all levels	Elisabeth alle 3
20:00	Yoga	Gudrun A M 1
20:10	Jumping Fitness	Laura F 2

Dienstag

Uhrzeit		Level/Matte/Raum
09:00	Zumba	Rosi A 1
09:10	HIT meets Yoga	Mara F M 2
10:00	Pilates	Rosi A M 1
10:10	gesunder Rücken	Sissi A M 2
15:00	Pilates	Mara A M 1
17:00	slings athletic	Krisztina F M 1
17:10	Jumping Fitness	Henry F 2
18:00	Yoga move	Krisztina A M 1
18:10	HIT meets Yoga	Henry/Laura F M 2
18:20	Cycling all levels	Susanne alle 3
18:30	functional fit	Jassi P M 4
19:00	Langhantel	Stefan F M 1
19:10	4streatz Tanzwiedubist	Pam A 2
19:20	Cycling basic	Susanne alle 3
20:10	Yoga reflow	Pam A M 2

Mittwoch

Uhrzeit		Level/Matte/Raum
09:00	BBP	Yvonne A M 1
09:30	functional fit	Robert P M 4
10:00	mobility & shape	Yvonne A M 1
11:00	Yoga	Nadine A M 5
15:00	slings in rhythm	Elfi A M 1
16:00	gesunder Rücken	Elfi A M 1
16:30	HYROX complete	Manu P 4
17:00	Pilates	Hermine A M 1
17:10	Langhantel	Uli A M 2
17:20	Cycling all levels	Hannes alle 3
18:00	Balance Swing	Dani A 1
18:10	Gymstick/BBP	Uli F M 2
18:20	Cycling all levels	Hannes alle 3
19:00	HIT	Chrissi P M 1
19:10	gesunder Rücken	Elisabeth A M 2
20:00	Zumba	Ann-Kathrin F 2

Bei allen mit „M“ gekennzeichneten Kursen bitte eine eigene Trainingsmatte mitbringen! Kurs-Level: A = Anfänger | F = Fortgeschrittene | P = Profis

Kursplan gültig ab 05. Januar 2026

Donnerstag

Uhrzeit		Level/Matte/Raum
08:10	Yoga	Gudrun F M 2
09:00	Balance Swing	Melli A 1
09:00	Physio FIT	Petra B. A M 5
09:20	Cycling all levels	Uli alle 3
10:00	Bodystyling	Nicole A M 1
15:00	Yoga	Melina A M 5
16:00	4streatz Tanzwiedubist	Pam A 1
17:00	NY Barre Toning	Pam A M 1
17:10	Bodystyling	Lena A M 2
18:00	Yoga	Lisa F M 1
18:10	Jumping Fitness	Selina F 2
18:20	Cycling all levels	Katja alle
18:30	HYROX complete	Marc P 4
18:30	Sammolahari Yoga	Pam A M 5
19:00	Yoga	Lisa A M 1
19:10	BBP	Uli F M 2
20:00	Langhantel	Stefan A M 1
20:10	Pilates	Melli A M 2

Freitag

Uhrzeit		Level/Matte/Raum
08:10	Yoga move	Claudia A M 2
09:00	Balance Swing	Sani A 1
09:10	Gymstick/BBP	F M 2
10:00	NY Barre Toning	Sani A M 1
10:10	Dance	Elfi F 2
11:10	slings in rhythm	Elfi A M 1
11:10	gesunder Rücken	Sissi A M 2
14:00	Meditation	Melina A M 5
15:00	Pilates	Hermine A M 1
16:00	Balance Swing	Claudia A 1
17:00	gesunder Rücken	Melli A M 1
17:10	HIT	Sabine F M 2
17:30	functional fit	Jassy P M 4
18:00	Jumping fitness	Laura F 1
18:10	Bodystyling	Melli A M 2
18:20	Cycling all levels	Lissi alle 3
19:30	Yoga	Patrick A M 5

Samstag

Uhrzeit		Level/Matte/Raum
09:00	mobility & shape	Corinna A M 1
09:10	Balance Swing	Martina A 2
09:20	Cycling Basic	Verena alle 3
10:00	Bodystyling	Pam M 1
10:10	HIT	Corinna P M 2
11:00	4streatz Tanzwiedubist	Pam A 1
16:00	surprise	A M 1

Sonntag

Uhrzeit	Kurs / Level / Matte	Raum
09:00	Balance Swing Elisabeth	A 1
09:10	Yoga Eva	A M 2
09:20	Cycling all levels Katja/Bernd	alle 3
10:00	Balance Swing Elisabeth	A 1
10:10	Yoga Eva	F M 2
10:20	Cycling all levels Katja/Bernd	alle 3
10:30	HXROX Basic Tobi / Carina	F 4
11:00	Langhantel Elisabeth	A M 1
11:10	HIT meets Yoga Courtney	F M 2
17:00	surprise	A M 1
18:00	Jumping Selina	F 1

Bei allen mit „M“ gekennzeichneten Kursen bitte eine eigene Trainingsmatte mitbringen! Kurs-Level: A = Anfänger | F = Fortgeschrittene | P = Profis