

	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
07:00										
07:30										
08:00										
08:30					Wake Up Yoga Mara 08:30 - 10:00				Yogilates Bärbel 8:30 - 9:30 <i>(ab Jan. 2026)</i>	
09:00								Achtsamkeit Hedda 09:00 - 10:00		
09:30										
10:00		Bewegungstraining Alicia 10:00 - 10:45		Bewegungstraining Alicia 10:00 - 10:45		Rückenfit Mara 10:00 - 11:00		Achtsamkeit 70+ Hedda 10:00 - 11:00		Bewegungstraining Alicia 10:00 - 10:45
10:30										
11:00		Bodyshape Alicia 11:00 - 12:00		Functional Fitness Alicia 11:00 - 12:00			Qi Gong Birgit 11:00 - 12:00			
11:30										
12:00	MITTAGSPAUSE ☕									
14:30										
15:00										Friday's Functional Fitness Alicia 15:15 - 16:15 E
15:30										
16:00										
16:30						Dynamik trifft Balance Bärbel 16:30 - 17:30 <i>(ab Jan. 2026)</i>			Yoga Stretch (alle Level) Ernest 16:30 - 17:45 <i>(ab 07.11.2025)</i>	
17:00										
17:30			Yoga Hatha / Vinyasa Level 1 Mia 17:30 - 18:45 B		Pilates Karin 17:45 - 18:45 B		Vinyasa Flow Yoga (Anfänger) Ernest 17:30 - 18:45 <i>(ab 06.11.2025)</i>			
18:00	Entspannungstraining Bärbel 18:00 - 19:00 <i>(ab Jan. 2026)</i>			Bootcamp light ab 60+ Erika 18:00 - 19:00					Stretch & Mobility Carina 18:00 - 19:00	
18:30						Faszientraining Andrea 18:10 - 19:00				
19:00		HIIT Training Andrea 19:00 - 20:30	Hatha / Vinyasa L1/L2 Ernest 18:45 - 20:00	Bootcamp Erika 19:00 - 20:00		HIIT Training Andrea 19:10 - 20:00	Yoga Stretch (alle Level) Ernest 18:45 - 20:00 <i>(ab 06.11.2025)</i>	Bauch Beine Po Carina 19:00 - 20:00		
19:30										
20:00						Bootcamp Erika 20:00 - 21:00				
20:30										
21:00										

- Yogakurse
- Fitnesskurse
- Für Mitglieder kostenfrei,
Anmeldung in App
- !

Anmeldung via
Homepage/Kursportal
- B

Blockbuchung
- E

Einzelbuchung