

KURSRAUM 1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>09:00 – 10:00 Rückengym Michi</p> <p>10:15 – 11:15 Zumba Fitness Michi</p>	<p>09:00 – 10:00 Body Pump Patricia</p> <p>10:15 – 11:15 Aroha Larissa</p>	<p>08:30 – 09:30 Body Combat Ilona</p> <p>09:45 – 10:45 Rücken-/ Faszienfit Ilona</p> <p>11:00 – 12:00 Dance Michi</p>	<p>06:30 – 07:30 Body Pump Jürgen A.</p> <p>09:00 – 10:00 Pilates Filiz</p> <p>10:15 – 11:15 Rücken + Stretch Elena</p>	<p>09:00 – 10:00 Step Choreo Michi</p> <p>10:15 – 11:15 Body Pump Eva</p>	<p>09:30 – 10:30 Rückengym Larissa</p> <p>10:45 – 11:45 Body Pump Marie</p>	<p>09:30 – 10:30 Body Pump Andrea</p> <p>10:45 – 11:45 Step Choreo Andrea/Babsi</p>
<p>16:00 – 17:00 Body Pump Marie</p> <p>17:00 – 17:30 Core Workout Marie</p> <p>18:00 – 19:00 Pump Andreas</p> <p>19:15 – 20:15 BBP Andrea/Babsi</p> <p>20:30 – 21:30 Body Combat Seth</p>	<p>17:45 – 18:45 Toning Workout Ilona</p> <p>19:00 – 19:45 Body Pump Express Corinna</p> <p>20:00 – 21:00 Dance Biggi</p> <p>21:00 – 21:30 Bauch+ Biggi</p>	<p>16:00 – 17:00 Body Pump Dieter</p> <p>18:00 – 19:00 Cross Challenge Andreas</p> <p>19:00 – 20:00 Step Middle Babsi</p> <p>20:00 – 21:00 Body Pump Biggi</p> <p>21:15 – 21:45 Bauch+ Biggi</p>	<p>16:45 – 17:30 Youngletics Functional Training 13 – 17 Jahre Lucy</p> <p>18:00 – 19:00 Body Pump Patricia</p> <p>19:15 – 20:15 Zumba Fitness Flo</p> <p>20:15 – 21:30 Kickbox Training Mika/Kimi</p>	<p>17:00 – 18:00 Zumba Fitness Christin</p> <p>18:15 – 19:15 Body Combat Patricia</p> <p>19:30 – 20:30 Body Pump Heavy Janine/Michaela</p>	<p>15:00 – 16:30 Cross Challenge Andreas</p> <p>16:45 – 17:45 Dance im Wechsel</p> <p>18:00 – 19:00 Strong Nation Christin</p>	<p>17:00 – 18:00 Body Combat Trainer im Wechsel</p> <p>18:45 – 19:45 Zumba Fitness Flo</p>

 Kurseinteilung nach Schwierigkeit: Für alle · Mittelstufe · Fortgeschrittene
Änderungen vorbehalten



Kinderbetreuung MiniMax

Vormittags

Montag, Dienstag

Mittwoch 08.30 - 12.00 Uhr

und Samstag 09.00 - 12.30 Uhr

Nachmittags

Mittwoch 15.00 - 18.30 Uhr

+++ WICHTIG +++

Bitte immer zu den
gewünschten **Kursen**
Plätze **VORAB EINBUCHEN.**

Wir möchten Euch weiterhin
ein gutes Gefühl in unseren
Kursen geben, deshalb halten
wir die Teilnehmerzahl begrenzt.

Vielen Dank!

Jetzt entdecken:

EGYM Smart Flex
Effizientes
Muskellängentraining
für eine verbesserte
Beweglichkeit.

KURSRAUM 2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:15 – 11:15 Yoga sensitiv 👉 Sonja	07:45 – 08:45 Yoga + Meditation Sonja	08:00 – 09:00 Rückengym Beate	08:30 – 09:30 Yoga sensitiv Mine	07:30 – 08:30 Yoga Early Bird Xavy	08:30 – 09:30 Yoga Flow Xavy	08:15 – 09:30 Pilates Filiz
15:30 – 16:15 Dance Kids 4-7 Jahre Melissa	09:00 – 10:00 Rücken-/Fazienfit 👉 Larissa	09:30 – 10:30 Zumba Fitness 👉 Hanne	10:15 – 11:15 Yoga Dorothea	08:45 – 09:45 Pilates Hanne	11:00 – 12:00 Toning Workout 👉 Larissa	10:00 – 11:00 Power Chi / Yoga Hanne
17:30 – 18:30 Rückengym Beate	10:15 – 11:15 Rückengym 👉 Kornelia	16:00 – 16:45 Yoga Kids 6-10 Jahre Larissa	16:45 – 17:45 Rückengym Beate	10:00 – 11:00 bodyART Hanne	15:45 – 16:45 Yoga Lubica	11:15 – 12:15 Rückengym Hanne
18:45 – 19:45 Yoga intensiv Neeta	16:45 – 17:45 Yoga sensitiv Neeta	17:00 – 18:00 Pilates 👉 Larissa	18:00 – 19:00 BBP Corinna	17:00 – 18:00 Qi Gong Kornelia	17:00 – 18:00 Pilates Lubica	18:00 – 19:00 Yoga + Meditation Larissa
20:15 – 21:15 Mobility & Stretch Betti	18:00 – 19:00 Yoga intensiv Xavy	19:00 – 20:00 Yoga sensitiv Xavy	19:15 – 20:15 Yoga Flow Eva	18:15 – 19:15 Rückengym Kornelia	19:30 – 20:30 bodyART Janet	
	19:15 – 20:15 Yoga intensiv Xavy	20:15 – 21:15 deepWork meets bodyART Janet				

 Kurseinteilung nach Schwierigkeit: **Für alle** · **Mittelstufe** · **Fortgeschrittene**
Änderungen vorbehalten



Kinderbetreuung MiniMax

Vormittags

Montag, Dienstag

Mittwoch 08.30 - 12.00 Uhr

und Samstag 09.00 - 12.30 Uhr

Nachmittags

Mittwoch 15.00 - 18.30 Uhr

+++ WICHTIG +++

Bitte immer zu den gewünschten **Kursen** Plätze **VORAB EINBUCHEN**.

Wir möchten Euch weiterhin ein gutes Gefühl in unseren Kursen geben, deshalb halten wir die Teilnehmerzahl begrenzt.

Vielen Dank!

Jetzt entdecken:

EGYM Smart Flex

Effizientes

Muskellängentraining

für eine verbesserte

Beweglichkeit.

KURSRAUM 3

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>06:30 – 07:30 Morning Cycle Tina</p>	<p>09:15 – 10:15 Mountain Andi</p> <p>10:30 – 11:30 Einsteiger Jutta</p>	<p>06:30 – 07:30 Morning Cycle Tanja</p> <p>10:00 – 11:15 Ausdauer Betti</p>	<p>10:00 – 11:00 Rotation Class Betti</p>	<p>06:30 – 07:30 Morning Cycle Andi M.</p> <p>09:00 – 10:00 All Terrain Stephan</p>	<p>09:45 – 10:45 Grundlagen- ausdauer (GLA) Manu</p> <p>11:00 – 12:00 BPM Betti</p>	<p>08:30 – 09:30 Sweet Spot Raresh</p> <p>09:45 – 10:30 Get Fit Stephan J.</p> <p>10:45 – 11:45 Metabolic Stephan J.</p>
<p>17:30 – 18:30 Grundlagen- ausdauer (GLA) Iris</p> <p>19:00 – 20:00 All Terrain Jürgen</p> <p>20:15 – 21:15 Fun Cycling Jürgen</p>	<p>16:30 – 17:30 Sports Cross Manu</p> <p>17:45 – 18:45 After Work Corinna</p>	<p>17:45 – 18:45 Mixed Class Caro</p> <p>19:00 – 20:30 Rotation Class Andi W.</p> <p>1. Woche GLA 2. Woche Intervall 3. Woche Mountain 4. All Terrain</p>	<p>17:00 – 18:00 Einsteiger Stefan B.</p> <p>18:15 – 19:15 After Work Ricardo</p> <p>19:15 – 20:15 Night Ride Ricardo</p>	<p>15:45 – 16:45 Intervall Marie</p> <p>17:00 – 18:00 After Work Jutta</p> <p>18:15 – 19:15 Ride the Beat Janine</p> <p>19:30 – 20:45 FTP-Powertest FTW - Test Termine siehe Aushänge Andy W</p>		<p>17:00 – 18:00 Mixed Class Marie</p> <p>18:15 – 19:15 Einsteiger Jürgen</p>

 Kurseinteilung nach Schwierigkeit: Für alle · Mittelstufe · Fortgeschrittene
Änderungen vorbehalten



Kinderbetreuung MiniMax

Vormittags

Montag, Dienstag

Mittwoch 08.30 - 12.00 Uhr

und Samstag 09.00 - 12.30 Uhr

Nachmittags

Mittwoch 15.00 - 18.30 Uhr

+++ WICHTIG +++

Bitte immer zu den
gewünschten **Kursen**
Plätze **VORAB EINBUCHEN.**

Wir möchten Euch weiterhin
ein gutes Gefühl in unseren
Kursen geben, deshalb halten
wir die Teilnehmerzahl begrenzt.

Vielen Dank!

Jetzt entdecken:

EGYM Smart Flex
Effizientes
Muskellängentraining
für eine verbesserte
Beweglichkeit.

Outdoor

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

18:00 – open end
Beachvollball
am Baggersee
Helge & Holger



Kinderbetreuung MiniMax

Vormittags

Montag, Dienstag

Mittwoch 08.30 - 12.00 Uhr

und Samstag 09.00 - 12.30 Uhr

Nachmittags

Mittwoch 15.00 - 18.30 Uhr

+++ WICHTIG +++

Bitte immer zu den
gewünschten **Kursen**
Plätze **VORAB EINBUCHEN.**

Wir möchten Euch weiterhin
ein gutes Gefühl in unseren
Kursen geben, deshalb halten
wir die Teilnehmerzahl begrenzt.

Vielen Dank!

Jetzt entdecken:

EGYM Smart Flex

Effizientes
Muskellängentraining
für eine verbesserte
Beweglichkeit.