DONAU CITY CENTER
Einkaufen und mehr

Gültig ab 01. November 2026

LIFE PARK
MAX FITNESS ERLEBEN

KURSRAUM 1

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

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

Mini Max
KINDSEIN ERLEBEN

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.

DONAU CITY CENTER
Einkaufen und mehr

Gültig ab 01. November 2026

LIFE PARK
MAX FITNESS ERLEBEN

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	NEU 08:30 – 09:30 Yoga 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		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	15:45 – 16:45 Yoga 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	17:00 – 18:00 Pilates Lubica	
	19:15 – 20:15 Yoga intensiv Xavy	20:15 – 21:15 bodyART Stretch & Relax Janet		19:30 – 20:30 bodyART Janet		

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

Mini Max
KINDSEIN ERLEBEN

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.

DONAU CITY CENTER
Einkaufen und mehr

Gültig ab 01. November 2026

LIFE PARK
MAX FITNESS ERLEBEN

KURSRAUM 3

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06:30 – 07:30 **Morning Cycle** Tina	09:15 – 10:15 **Mountain** Andi	06:30 – 07:30 **Morning Cycle** Tanja	10:00 – 11:00 **Rotation Class** Betti	06:30 – 07:30 **Morning Cycle** Andi M.	NEU 09:45 – 10:45 **GLA** Manu	NEU 08:30 – 09:30 **Sweet Spot** Raresh
	10:30 - 11:30 **Einsteiger** Jutta	NEU 10:00 - 11:15 **Ausdauer** Betti		09:00 – 10:00 **All Terrain** Stephan	NEU 11:00 – 1200 **BPM** Betti	09:45 – 10:30 **Get Fit** Stephan J. 10:45 – 11:45 **Metabolic** Stephan J.
17:00 – 18:00 NEU **Einsteiger** Iris 18:15 – 18:45 NEU **Sprint** Ralle NEU 19:00 – 20:00 **Cycling Ausdauer (Endurance)** Ralle 20:15 – 21:15 **Fun Cycling** Jürgen O.	16:30 – 17:30 **Sports Cross** Manu NEU 17:45 - 18:45 **High Frequency** Corinna	17:45 – 18:45 **Mixed Class** Caro 19:00 – 20:30 **Rotation Class** Andi W. 1. Woche GLA 2. Woche Intervall 3. Woche Mountain 4. All Terrain	17:00 - 18:00 **Einsteiger** Stefan B. 18:15 - 19:15 **After Work** Ricardo 19:15 - 20:15 **Night Ride** Ricardo	15:45 – 16:45 **Intervall** Marie 17:00 – 18:00 **After Work** Jutta 19:00 – 20:15 **FTP-Powertest** **FTP-Test** Termine siehe Aushänge Andy W		17:00 – 18:00 **Mixed Class** Marie NEU 18:15 – 19:15 **Einsteiger** Jürgen A.

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

Mini Max
KINDSEIN ERLEBEN

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.

DONAU CITY CENTER
Einkaufen und mehr

Gültig ab 01. November 2026

LIFE PARK
MAX FITNESS ERLEBEN

Outdoor

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			18:00 – open end **Beachvollball** am Baggersee Helge & Holger			

Mini Max
KINDSEIN ERLEBEN

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.