Gültig ab 01. November 2026

KURSRAUM 1

Montag

08:30 – 09:30
Pilates
Sabine

09:45 – 10.45
Rücken
Sabine

16:45 – 17:45
Body Pump
Eva

18:00 – 19:00
Step
Anita

19:15 – 20:15
Rücken
Nicole

20:30 – 21:30
Body Pump
David

Dienstag

09:00 – 10:00
Faszien in Bewegung
Doris

10:15 – 11:15
BBP
Traudy

16:15 – 17:15
Body Pump
Kathrin K.

17:30 – 18:30
Jumping Fitness
Sabine

18:45 – 19:45
Body Combat
Dani

20:00 – 21:00
Body Pump
Gitty

Mittwoch

09:00 – 10:00
Rücken
Nicole

10:15 – 11:15
Body Pump
Kathrin K.

17:30 – 18:15
Fatburner/ Aerobic
Traudy

18:30 – 19:30
Body Combat
Babsi

19:45 – 20:45
Zumba Fitness
Daniela

Donnerstag

08:30 – 09:30
Zumba Fitness
Bettina

10:00 - 11:00
Rücken
Traudy

16:45 - 17:45
Body Pump
Marie

18:00 – 19:00
Jumping Fitness
Sylvia

19.15 - 20:15
BBP
Kathrin B.

Freitag

06:30 – 07:30
Body Pump
Gaby

08:30 – 09:30
Body Combat
Ilona

10:00 – 11:00
Zumba Fitness
Monica

17:15 – 18:00
Bauch plus
Anita

18:15 – 19:15
Toning Workout
Anita

NEU
20:00 - 21:00
Ab 04.12.: 19:30 - 20:30
Body Pump
Tom

Samstag

09:30 – 10:30
BBP
Sabine

10:45 – 11:30
HIIT Workout
Sabine

15:30 – 16:30
Body Pump
Sylvia

NEU
16:45 - 17:30
Core Workout
Sylvia

Sonntag

9:00 – 10:00
Zumba Fitness
Bettina

10:15 – 11:15
Toning Workout
Bettina

11:30 – 12:15
XCO
Traudy / Julie
Weitere Infos in der App

17:00 – 18:00
Body Pump
Dieter

18:15 – 19:15
BBP
Dieter

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

Öffnungszeiten

Montag - Freitag ..... 06.00 - 23.00 Uhr

Samstag ..... 06.00 - 21.00 Uhr

Sonn- und Feiertage 08.00 - 21.00 Uhr

Kinderbetreuung MiniMax

Montag, Mittwoch
und Freitag ..... 08.30 - 12.00 Uhr

Sonn- und Feiertage 09.00 - 13.00 Uhr

EINE WELT FÜR DICH WestPark

Gültig ab 01. November 2026

LIFE PARK MAX FITNESS ERLEBEN

KURSRAUM 2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:30 – 09:30 Rücken Traudy NEU 09:45 – 11:00 Toning Workout Carmen	09:00 – 10:00 TRX Claudia B. 10:15 – 11:15 Rücken Andrea	08:00 – 09:00 TRX Mobility Petra/Rosa 9:00 – 10:00 deepWORK Carmen 10:15 – 11:15 bodyART Carmen	10:00 – 11:00 BBP Andrea 16:00 – 16:45 Dance Kids (4-7 Jahre) Melissa 17:00 – 17:45 Dance Kids (8-14 Jahre) Melissa	09:45 – 10:45 Rücken Sabine 15:00 – 16:00 Kids Boxing (9-13 Jahre) Sophia NEU 16:30 – 17:30 TRX Workout Simone / Christian	13:00 – 14:30 Krav Maga Markus	17:00 – 18:00 Pilates / Coretraining Sabrina
18:45 – 19:45 Zumba Fitness Debbie	17:30 – 18:30 Pilates/Coretraining Sabrina	18:30 – 19:30 Body Pump Heavy David 19:45 – 20:45 TRX Barbara	18:00 – 19:00 Pilates/Faszien Doris 19:15 – 20:15 Rücken/Faszienfit Doris			

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

Öffnungszeiten

Montag - Freitag ..... 06.00 - 23.00 Uhr

Samstag ..... 06.00 - 21.00 Uhr

Sonn- und Feiertage 08.00 - 21.00 Uhr

Kinderbetreuung MiniMax

Mini Max KINDSEIN ERLEBEN

Montag, Mittwoch
und Freitag ..... 08.30 - 12.00 Uhr

Sonn- und Feiertage 09.00 - 13.00 Uhr

EINE WELT FÜR DICH WestPark®

Gültig ab 01. November 2026

LIFE PARK MAX FITNESS ERLEBEN

KURSRAUM 3

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
NEU 06:30 – 07:30 Morning Cycling Sina 09:00 – 10:00 All Terrain Lucy 17:00 – 18:00 Intervall Jutta 18:15 – 19:15 Ausdauer Rosa 19:15 – 20:15 Einsteiger Rosa	18:00 – 19:00 Einsteiger Ralf 19:00 – 20:00 Intervall Ralf	06:30 – 07:30 Morning Cycling Sabrina 09:00 – 10:00 Einsteiger Kathrin 18:00 – 19:00 Mixed Class Claudia NEU 19:15 – 20:15 Mountain Jürgen B.	10:00 – 11:00 Ausdauer Sabine 18:00 – 19:00 Intervall Manuela	06:30 – 07:30 Morning Cycling Caro 09:00 -10:00 All Terrain Moni 10:15 – 11:15 Einsteiger Moni 16:45 – 17:45 Intervall Carolin 18:00 – 19:00 Einsteiger Jürgen 19:15 – 20:15 Fun Cycling Jürgen	09:30 – 10:30 Mountain Rosa 10:45 – 11:45 Einsteiger Rosa NEU 17:00 – 18:00 Mixed Class Caro	09:30 – 10:30 Einsteiger Kathrin 10:45 – 11:45 Intervall Kathrin NEU 16:00 – 17:30 Ausdauer Sabrina

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

Öffnungszeiten

Montag - Freitag ..... 06.00 - 23.00 Uhr

Samstag ..... 06.00 - 21.00 Uhr

Sonn- und Feiertage 08.00 - 21.00 Uhr

Kinderbetreuung MiniMax

Mini Max KINDSEIN ERLEBEN

Montag, Mittwoch
und Freitag ..... 08.30 - 12.00 Uhr

Sonn- und Feiertage 09.00 - 13.00 Uhr

EINE WELT FÜR DICH WestPark®

Gültig ab 01. November 2026

LIFE PARK MAX FITNESS ERLEBEN

FUNCTIONAL

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:30 – 10:30 BodyCross Friedrich	17:30 – 18:30 BodyCross Lucy	16.30 – 17:30 Kidsletics (9-12 Jahre) Lucy	09:30 – 10:30 BodyCross Aylin	16:00 – 17:00 BodyCross Ina/Alex	10:00 – 11:00 BodyCross Lucy	NEU 09:30 – 10:30 BodyCross Tuna
17:15 – 18:15 BodyCross Ina/Alex	18:30 – 19:30 BodyCross Lucy	18:00 – 19:00 BodyCross Markus	18:00 – 19:00 Functional Training Outdoor oder Indoor — siehe App — Mando	17:00 – 18:00 BodyCross Ina/Alex	11.00 – 11:45 Youngletics (13-17 Jahre) Lucy	NEU 10:30 – 11:30 BodyCross Tuna
18:30 – 19:30 BodyCross Jutta	19:30 – 20:30 Kettlebell Florian	NEU 19:30 – 20:30 Functional Training Michael / Martin	19:00 – 20:00 Calisthenics Outdoor oder Indoor — siehe App — Mando			NEU 17:00 – 18:00 Functional Training Michael / Martin

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

Öffnungszeiten

Montag - Freitag ..... 06.00 - 23.00 Uhr

Samstag ..... 06.00 - 21.00 Uhr

Sonn- und Feiertage 08.00 - 21.00 Uhr

Kinderbetreuung MiniMax

Mini Max KINDSEIN ERLEBEN

Montag, Mittwoch
und Freitag ..... 08.30 - 12.00 Uhr

Sonn- und Feiertage 09.00 - 13.00 Uhr

EINE WELT FÜR DICH WestPark®

Gültig ab 01. November 2026

LIFE PARK

MAX FITNESS ERLEBEN

YOGARAUM

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	09:00 – 10:00 Yin Yoga meets Morning Flow Eva	06:30 – 07:30 Yoga sensitiv Oliver	08:45 – 09:45 Yoga Flow & Strength Sabine	08:30 – 09:30 Yoga meditativ Sabine	17:00 – 18:00 Yoga sensitiv Oliver	09:00 – 10:00 Yoga sensitiv Sabine
18:30 – 19:30 Yin Yoga Eva NEU 19:45 – 20:45 Yoga intensiv Xavy	16:15 – 17:00 Kinder Yoga (6-10 Jahre) Sabine 17:30 – 18:30 Yoga Stretch Eva 18.45 – 19.45 Yoga sensitiv Sabine	18:30 – 19:30 Yoga sensitiv Sandra H.	17:30 – 18:30 Yoga Flow Eva NEU 19:45 – 20:45 Yoga intensiv Xavy	14:00 – 15:00 Rücken/Stretch Eva NEU 18:00 – 19:00 Evening Flow Lubica		10:15 – 11:15 Yoga Flow & Strength Sabine 17:00 – 18:00 Yin Yoga Eva 18:15 – 19:15 Yin Yoga Eva

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

Öffnungszeiten

Montag - Freitag ..... 06.00 - 23.00 Uhr

Samstag ..... 06.00 - 21.00 Uhr

Sonn- und Feiertage 08.00 - 21.00 Uhr

Kinderbetreuung MiniMax

Mini Max KINDSEIN ERLEBEN

Montag, Mittwoch
und Freitag ..... 08.30 - 12.00 Uhr

Sonn- und Feiertage 09.00 - 13.00 Uhr

Gültig ab 01. November 2026

Outdoor

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		18:30 **Nordic Walking** am Seehaus/Baggersee Nicole	**18:00 – 19:00** **Functional Training** Outdoor oder Indoor – siehe App – Mando **19:00 – 20:00** **Calisthenics** Outdoor oder Indoor – siehe App – Mando			

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

Öffnungszeiten

Montag - Freitag ..... 06.00 - 23.00 Uhr

Samstag ..... 06.00 - 21.00 Uhr

Sonn- und Feiertage 08.00 - 21.00 Uhr

Kinderbetreuung MiniMax

Montag, Mittwoch
und Freitag ..... 08.30 - 12.00 Uhr

Sonn- und Feiertage 09.00 - 13.00 Uhr