EINE WELT FÜR DICH

WestPark

Gültig ab 01. November 2026

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

LIFE PARK

MAX FITNESS ERLEBEN

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KURSRAUM 1	08:30 – 09:30 Pilates – Sabine 09:45 – 10.45 Rücken – Sabine	09:00 – 10:00 Faszien in Bewegung – Doris 10:15 – 11:15 BBP – Traudy	09:00 – 10:00 Rücken – Nicole 10:15 – 11:15 Body Pump – Kathrin K.	08:30 – 09:30 Zumba Fitness – Bettina 10:00 – 11:00 Rücken – Traudy	06:30 – 07:30 Body Pump – Gaby 08:30 – 09:30 Body Combat – Ilona 10:00 – 11:00 Zumba Fitness – Monica	09:30 – 10:30 BBP – Sabine 10:45 – 11:30 HIIT Workout – Sabine	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
	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	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	17:30 – 18:15 Fatburner/ Aerobic – Traudy 18:30 – 19:30 Body Combat – Babsi 19:45 – 20:45 Zumba Fitness – Daniela	16:45 – 17:45 Body Pump – Marie 18:00 – 19:00 Jumping Fitness – Sylvia 19.15 – 20:15 BBP – Kathrin B.	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	15:30 – 16:30 Body Pump – Sylvia NEU 16:45 – 17:30 Core Workout – Sylvia	17:00 – 18:00 Body Pump – Dieter 18:15 – 19:15 BBP – Dieter
KURSRAUM 2	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	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	NEU 16:30 – 17:30 TRX Workout – Simone / Christian		
KURSRAUM 3	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
Yogaraum	18:30 – 19:30 Yin Yoga – Eva NEU 19:45 – 20:45 Yoga intensiv – Xavy	09:00 – 10:00 Yin Yoga meets Morning Flow – Eva 16:15 – 17:00 Kinder Yoga (6-10 Jahre) – Sabine 17:30 – 18:30 Yoga Stretch – Eva 18.45 – 19.45 Yoga sensitiv – Sabine	06:30 – 07:30 Yoga sensitiv – Oliver 18:30 – 19:30 Yoga sensitiv – Sandra H.	08:45 – 09:45 Yoga Flow & Strength – Sabine 17:30 – 18:30 Yoga Flow – Eva NEU 19:45 – 20:45 Yoga intensiv – Xavy	08:30 – 09:30 Yoga meditativ – Sabine 14:00 – 15:00 Rücken/Stretch – Eva NEU 18:00 – 19:00 Evening Flow – Lubica	17:00 – 18:00 Yoga sensitiv – Oliver	09:00 – 10:00 Yoga sensitiv – Sabine 10:15 – 11:15 Yoga Flow & Strength – Sabine 17:00 – 18:00 Yin Yoga – Eva 18:15 – 19:15 Yin Yoga – Eva
Functional	09:30 – 10:30 BodyCross – Friedrich 17:15 – 18:15 BodyCross – Ina/Alex 18:30 – 19:30 BodyCross – Jutta	17:30 – 18:30 BodyCross – Lucy 18:30 – 19:30 BodyCross – Lucy 19:30 – 20:30 Kettlebell – Florian	16.30 – 17:30 Kidsletics (9-12 Jahre) – Lucy 18:00 – 19:00 BodyCross – Markus NEU 19:30 – 20:30 Functional Training – Michael / Martin	09:30 – 10:30 BodyCross – Aylin 18:00 – 19:00 Functional Training – Outdoor oder Indoor – siehe App – Mando 19:00 – 20:00 Calisthenics – Outdoor oder Indoor – siehe App – Mando	16:00 – 17:00 BodyCross – Ina/Alex 17:00 – 18:00 BodyCross – Ina/Alex	10:00 – 11:00 BodyCross – Lucy 11.00 – 11:45 Youngletics (13-17 Jahre) – Lucy	NEU 09:30 – 10:30 BodyCross – Tuna NEU 10:30 – 11:30 BodyCross – Tuna NEU 17:00 – 18:00 Functional Training – Michael / Martin
Outdoor			18:30 Nordic Walking – am Seehaus/Baggersee – Nicole				

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