

Gesundheits- und Fitnesskurse

Montag

■ 9.15 Uhr
Rückenfitness

■ 17.30 Uhr
Indoor-Cycling
- Einsteiger -

■ 19.30 Uhr
Muscle Power

■ 18.30 Uhr
Functional
Workout

■ 19.30 Uhr
Indoor-Cycling

■ 20.30 Uhr
Rückenfitness

■ 18.30 Uhr
Indoor-Cycling

Dienstag

■ 9.15 Uhr
Indoor-Cycling

■ 17 Uhr
Indoor-Cycling

■ 19 Uhr
Indoor-Cycling

■ 18 Uhr
Indoor-Cycling

■ 19 Uhr
Zumba

Mittwoch

■ 9.15 Uhr
Rückenfitness

■ 17 Uhr
Indoor-Cycling

■ 19 Uhr
Muscle Power

■ 18 Uhr
Functional
Workout

■ 20 Uhr
Tai-Ji –
Bewegungskunst
und Fitness

■ 19 Uhr
Indoor-Cycling

Donnerstag

■ 9.30 Uhr
Sanftes Kreis-
lauftraining
auf Qijong -
Basis

■ 18 Uhr
Rückenfitness

■ 19 Uhr
Rückenfitness

■ 18 Uhr
Indoor-Cycling

■ 20 Uhr
Rückenfitness

■ 19 Uhr
Indoor-Cycling

Freitag

■ 9.15 Uhr
Cardio &
Rückenfitness

■ 18 Uhr
Indoor-Cycling

■ 19 Uhr
Muscle Power

■ 10.30 Uhr
Cardio &
Rückenfitness

Samstag

■ 10.15 Uhr
Indoor-Cycling

Sonntag

■ 11 Uhr
Sunday-Fit

■ 12 Uhr
Sunday-Fit

**Fitness-
Workshops
inkl. Brunch
an jedem 1. Sonntag
im Monat**

Kurseinheit:
60 Minuten
(wenn nicht besonders
gekennzeichnet)

■ Ausdauer

■ Kräftigung

■ Ausdauer und Kräftigung kombiniert

■ Präventionskurs (Kostenbeteiligung über Krankenkasse möglich)