

Kurse

Montag

9.15 Uhr
Rückenfitness

17.30 Uhr
Indoor-Cycling

19.30 Uhr
Indoor-Cycling

18.30 Uhr
Indoor-Cycling

19.30 Uhr
Muscle Power

18.30 Uhr
Functional
Workout

20.30 Uhr
Rückenfitness

Dienstag

9.15 Uhr
Indoor-Cycling

17 Uhr
Indoor-Cycling

19 Uhr
Indoor-Cycling

18 Uhr
Indoor-Cycling

19 Uhr
Pilates

18 Uhr
Bauch-Beine-Po

Mittwoch

9.15 Uhr
Rückenfitness

17 Uhr
Indoor-Cycling

19 Uhr
Indoor-Cycling

18 Uhr
Indoor-Cycling

19 Uhr
Muscle Power

18 Uhr
Functional
Workout

20 Uhr
Taiji –
Bewegungskunst
und Fitness

Donnerstag

9.30 Uhr
Taiji –
Bewegungs-
kunst und
Fitness

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)