

# KURSPLAN 2025

(gültig ab 07.01.2025)

Kursraum 1

Kursraum 2

Cycling  
Raum

Trainingsfläche bzw.  
five Bereich

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
06:00						
07:00						
08:00						
09:00	Body-toning				Power Lifting	
10:00	Faszien & Stretch	Fitness Treff	Pilates	Fitness Treff		Spezial Kurs
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						Samstag 14-15 Functional Drills
15:00						
16:00						
17:00	Body-toning	Jumping Fitness	five offene Stunde**	five 18.30-19.30	five offene Stunde**	
18:00	BODEGA moves *	Body-toning *	Body-toning	Rücken Intensiv	LESMILLS BODYPUMP	Step
19:00	XCO *	LESMILLS BODYCOMBAT	LESMILLS GRIT *	Jumping Fitness	LESMILLS BODYCOMBAT *	Body-toning *
20:00	Shape *	Indoor Cycling	LESMILLS BODYPUMP *	CORE *	Indoor Cycling	Yoga *
21:00					Modern Jazz & Dance**	

Anmeldung zu allen Kursen erforderlich! Die Anmeldung ist online 12 Stunden vor Kursbeginn möglich, telefonisch am selben Tag ab 08:00 Uhr  
 Anmeldung über unsere MySports App, telefonisch oder persönlich in der Anlage  
 \*= Alle Kurse mit dieser Markierung beginnen 5 Minuten später  
 \*\*= Kurs findet nicht wöchentlich statt, Termine in unserer MySports App ersichtlich

