

KURSPLAN WINTER 2025

(gültig ab 06.10.2025)

Kursraum 1

Kursraum 2

Cycling Raum

Trainingsfläche bzw. five Bereich

Montag		Dienstag		Mittwoch	Donnerstag		Freitag	Samstag & Sonntag	
06:00								06:00	
07:00								07:00	
08:00								08:00	
09:00		Body-toning					Power Lifting	Sonntag, 09.30 – 10.30	
10:00		Rehasport						Spezial Kurs	
11:00		Fitness Treff		Pilates	Fitness Treff				
12:00								Samstag 13 – 14	
13:00								Functional Drills	
14:00									
15:00									
16:00									
17:00		Rehasport							
18:00		Body-toning		five offene Stunde	LES MILLS BODYPUMP		\$20 Kurs ***	LES MILLS BODYPUMP	
19:00		BODEGA moves *	VITA Xperience	Bauch & Rücken	Body-toning *		VITA Xperience	Indoor Cycling	
20:00		LES MILLS BODYCOMBAT *	Indoor Cycling		LES MILLS BODYPUMP *		WSG *		
21:00					Flow Yoga *				
					Rücken Intensiv		LES MILLS BODYCOMBAT *	Indoor Cycling	
							LES MILLS BODYBALANCE *		
								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 AppKurse finden bei einer Mindestteilnehmerzahl von 6 Teilnehmern statt. Die Teilnehmerzahl muss bis 2 Stunden vor Kursbeginn erreicht sein, ansonsten wird der Kurs abgesagt und die angemeldeten Teilnehmer erhalten eine Benachrichtigung

*= Alle Kurse mit dieser Markierung beginnen 5 Minuten später

**= Kurs findet nicht wöchentlich statt, Termine in unserer MySports App ersichtlich

***= \$20 Kurs-Präventives Rücken- und Gelenktraining: Kostenpflichtiger Kurs mit Bezuschussung der Krankenkassen. Anmeldung über Anmeldeformular

