

KURSPLAN WINTER 2026

(gültig ab 07.01.26)

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									Fitness Treff			Rehasport			Power Lifting		
10:00				Fitness Treff			Pilates						Rehasport			Sonntag, 09.30 – 10.30 Spezial Kurs		
11:00																		
12:00																		
13:00																		
14:00																		
15:00																		
16:00																		
17:00	Rehasport			Rehasport			five offene Stunde			LES MILLS BODYCOMBAT			\$20 Kurs ***			LES MILLS BODYPUMP		
18:00	Body-toning			XCO						LES MILLS BODYCOMBAT			Step					
19:00	BODEGA moves *			Body-toning *			Body-toning *			Rücken Intensiv			Body-toning*					
20:00	VITA Xperience			Thai Bo			Zumba			Indoor Cycling			Indoor Cycling					
	LES MILLS BODYCOMBAT *			LES MILLS BODYPUMP *			Les Mills Pilates *			LES MILLS BODYBALANCE *			Modern Jazz & Dance**					
21:00																		

**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 *Kurse 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

