

Kursplan ab 14.09.2026

Athletik
Bereich/
Outdoor

Montag	GYM 1	09:30 RückenFit	10:30 Fit 50+	17:30 RückenFit	18:30 F-Step	19:30 PowerMix	
	GYM 2	09:30 Pilates		17:30 Functional Step	18:30 Bodystyle		
	GYM 3			17:30 Power Ride	18:45 Jumping Fitness		
Dienstag	GYM 1	09:00 RückenFit	10:00 Pilates		18:00 Aerobic Bodystyle	19:00 A-Step	18:00 HybridFit Willi
	GYM 2				18:00 PowerMix		19:00 Cycling
	GYM 3			17:15 Pilates	18:15 Yoga	19:15 Jumping Fitness	19:00 HybridFit Willi
Mittwoch	GYM 1	09:30 Step	10:30 Fit 50+			19:10 Pilates	
	GYM 2						
	GYM 3	09:15 Cycling		18:00 Power Ride	18:00 Jumping Fitness	19:10 Qi Gong	20:10 Stretching & Entspannung
Donnerstag	GYM 1	09:30 Step	10:30 Fit 50+	17:30 RückenFit	18:30 TRX	20:00 Yoga	19:10 HybridFit Dome
	GYM 2				18:30 Workout of the Day	19:30 Stretching	
	GYM 3				18:30 Jumping Fitness	19:30 Zumba	19:30 Cycling
Freitag	GYM 1	07:10 Power Ride		16:00 RückenFit	17:00 Step	18:00 PowerMix	19:00 Pilates
	GYM 2					18:00 Stretching	
	GYM 3		NEU! 14:30 Fit im Kopf	NEU! 15:30 Fit im Kopf	17:00 Jumping Fitness		18:15 Cycling
Sonntag	GYM 1	10:00 Step	10:00 Cycling	11:00 Bodystyle			NEU! 09:15 HybridFit Team
	GYM 3	10:00 Jumping Fitness		11:00 Zumba*			NEU! 10:15 HybridFit Team

*Jeden 1. Sonntag im Monat

!!! Eine Reservierung ist für alle Kurse erforderlich. Dies geht bevorzugt über die eversports App. Alternativ auch telefonisch unter 07154/83 08 15. Ab März werden Kurse automatisch abgesagt, wenn weniger als sechs Teilnehmer angemeldet sind. Bitte denkt daher daran, euch rechtzeitig über Eversports für euren Kurs anzumelden.