

Kursplan 2026/27

Kursdauer: 45 min | Body Pump, Body Balance, Power & Punch 60 min |
Po&Co, BBP Express, five-Gym Express/Engpassdehnung 30 min

MONTAG			
Zeit	Kursraum 1	Kursraum 2	Cycling Loft
9:00	Fit in den Tag	LES MILLS BodyBalance	Cycling light NEW
10:00	Rückenfit		
11:00	Rückenfit	* LES MILLS Shapes NEW	
16:00			
17:00	Starke Mitte	Let's Dance NEW	
18:00	Body-Styling	Pilates NEW	Cycling
19:00	LES MILLS Body Pump	Aroha	



Wirbelsäulen-Kurse



Straffung/Kräftigung/Muskeltraining

DONNERSTAG			
Zeit	Kursraum 1	Kursraum 2	Cycling Loft
9:00	Rückenfit		
10:00	Pilates	Forever Strong NEW	
11:00	Top Fit		
17:00	Step & Style NEW	Starke Mitte	
18:00	Po & Co (18:15 Uhr)	Pilates	Cycling
19:00	LES MILLS Body Pump	Power & Punsh NEW	
20:00	LES MILLS Body Balance Expr.		

SAMSTAG	
Zeit	Cycling Loft
11:00	Cycling

DIENSTAG			
Zeit	Kursraum 1	Kursraum 2	Cycling Loft
9:00	Rückenfit		
10:00	Po & Co		
11:00	Rückenfit		
17:00	LES MILLS Body Balance	Starke Mitte	Cycling (16:50 Uhr)
18:00	LES MILLS Body Pump	Starke Mitte	
19:00	Yoga (19:10 Uhr)	HYROX NEW	
20:00		Starke Mitte	



Kraft/Beweglichkeit/Entspannung



Herz-Kreislauf/Cardio

FREITAG		
Zeit	Kursraum 1	Kursraum 2
9:00	Let's Dance	
10:00	Fit For Weekend	Rückenfit
11:00	Yoga	
12:00	Slow Down Deine bewusste Auszeit NEW	
16:00	Starke Mitte	
17:00		five-Gym
18:00	* LES MILLS Shapes NEW	

SONNTAG	
Zeit	Kursraum 1
10:00	Bauch Beine Po Spezial



MITTWOCH			
Zeit	Kursraum 1	Kursraum 2	Cycling Loft
9:30	five-Gym Express		
10:00	LES MILLS BodyBalance	Rückenfit	
11:00		Easy Step	
14:00	Starke Mitte		
15:00	Starke Mitte		
16:00	Starke Mitte		
17:00	Engpass-dehnung		
17:30	BBP Express		Cycling
18:00	Fighting Fit	Starke Mitte	
19:00	Engpass-dehnung	* LES MILLS Shapes NEW	Cycling
20:00	Full Body Workout		



ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo-Fr: 08⁰⁰ - 22⁰⁰ Uhr
Sa: 09⁰⁰ - 16⁰⁰ Uhr
So: 09⁰⁰ - 13⁰⁰ Uhr

KINDERBETREUUNG:

Montag & Donnerstag
16⁰⁰ - 20⁰⁰ Uhr

* Les Mills Shapes
neu ab 26.10.2026

Gemeinsam mehr erreichen!