

Kursplan

Stand: Dezember 2025



	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag	Freitag		Samstag	Sonntag	
Morgenkurse	09:00 - 10:00 Uhr RückenFit Kursraum 1 Andrea				09:00 - 10:00 Uhr RückenFit Kursraum 1 Heiko		09:30 - 10:30 Uhr BodyPump Kursraum 1 Heiko	09:30 - 10:30 Uhr RückenFit Kursraum 1 Susanne			10:15 - 11:15 Uhr BodyPump Kursraum 1 Heiko	
	10:00 - 11:00 Uhr BodyPump Kursraum 1 Heiko									11:30 - 12:30 Uhr BodyAttack Kursraum 1 Andrea		11:30 - 12:30 Uhr Spinning Spinningraum Reiner
Nachmittagskurse												
					16:30 - 18:00 Uhr Yoga - für Fortgeschrittene Kursraum 1 Swantje		17:30 - 19:00 Uhr Yoga Kursraum 1 Swantje	17:00 - 17:30 Uhr BauchSpezial Kursraum 1 David	17:30 - 18:00 Uhr functional Fitness Basic David			
Abendkurse	18:00 - 19:00 Uhr RückenFit Kursraum 1 Stefanie	18:00 - 19:00 Uhr BodyBalance Kursraum 2 Bianca	18:00 - 19:00 Uhr BodyPump Kursraum 1 Susanne		18:00 - 19:00 Uhr BodyBalance Kursraum 2 Nicole	18:15 - 19:15 Uhr RückenFit Kursraum 1 Andrea	18:00 - 19:00 Uhr Dance Aerobic Kursraum 2 Stefanie	18:00 - 18:30 Uhr Mobility Kursraum 1 David	18:00 - 19:00 Uhr Spinning Spinningraum Reiner			
	18:00 - 19:00 Uhr Spinning Spinningraum Heiko		19:00 - 20:00 Uhr BodyAttack Kursraum 1 Stephan	19:00 - 20:30 Uhr bujinkan - jap. Selbstverteidigung Kursraum 2 Sascha	19:15 - 20:15 Uhr Spinning Spinningraum Susanne	19:15 - 20:15 Uhr BodyPump Kursraum 1 Andrea	19:00 - 20:00 Uhr BodyPump Kursraum 1 Heiko					
	19:00 - 19:50 Uhr BodyPump Kursraum 1 Nicole		20:15 - 21:00 Uhr functional Fitness Basic Heiko									