

KURSPLAN

Tip: Zur optimalen Trainingssteuerung empfehlen wir einen Herzfrequenzmesser zu tragen.

gültig ab 01.04.2026

Mo 09.00 - 22.00	Di 09.00 - 22.00	Mi 09.00 - 22.00	Do 09.00 - 22.00	Fr 09.00 - 22.00	Sa 09.00 - 22.00	So 09.00 - 22.00
9.15 - 10.15 Wirbelsäulen-gymnastik mit Yana	09.30 - 10.15 LESMILLS Pilates mit Stephanie	9.30 - 10.30 Pilates mit Delphine	9.30 - 10.30 Yoga für Rücken mit Yana	09.45 - 10.45 Mobility & Strength mit Gabriele	9.30 - 10.30 Deepwork mit Bianca	10.30 - 11.30 Indoor Cycling mit André
			9.15 - 10.15 Indoor Cycling Basic mit André		10.40 - 11.40 Indoor Cycling mit Jeremy	10.00 - 10.50 LESMILLS Pilates mit Gabi
					11.00 - 12.15 Yoga mit Delphine	11.00 - 12.00 ZUMBA® mit Melanie
		16.45 - 17.45 Rückenfit mit Gabriele		17.00 - 18.00 LESMILLS BodyPump® mit Gabi		15.30 - 16.45 Yoga für Rücken mit Yana
17.55 - 18.25 Rücken-Core mit Nicole	18.00 - 18.50 Tabata mit Jeremy	18.00 - 19.00 LESMILLS BodyPump® mit Monika	18.00 - 19.00 Indoor Cycling Basic mit André	18.15 - 19.15 LESMILLS Yoga mit Stephanie		
18.30 - 19.30 Bodyfit mit Nicole			18.00 - 18.45 Funktionelles Training mit Celine			
18.30 - 19.30 Indoor Cycl. Grund-lagenausdauer mit Jeremy	19.00 - 20.00 LESMILLS Yoga Flow mit Stephanie					
19.45 - 20.30 Indoor Cycling mit Nicole	19.00 - 20.00 Indoor Cycling mit Jeremy	19.10 - 20.40 Indoor Cycling mit Dani	19.10 - 20.10 Indoor Cycling mit André			

Trainer-wechsel

50 Minuten

NEU

PERSONAL TRAINING

Dein Ziel.
Deine Entscheidung.
Dein:e Trainer:in.

Infos & Buchungen am Fitness-Empfang.

Für die **Kursteilnahme** ist eine **Anmeldung** über unser Booking-Portal erforderlich.



- moderat
- anspruchsvoll
- intensiv
- ❤️ Ausdauer
- ❤️ Kräftigung
- ❤️ Entspannung



Stand: 26.03.2026 | Irrtümer und Änderungen vorbehalten