

Kursplan 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
09.30 – 10.30 Uhr Yin & Yang Yoga	09.00 – 09.45 Uhr Pilates	10.00 – 11.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik	11.05 – 12.05 Uhr Yin & Yang Yoga	09.00 – 10.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik	10.00 – 11.00 Uhr Sommerpause Indoor-Cycling
		09.30 – 10.30 Uhr Sommerpause Indoor-Cycling		09.15 – 10.15 Uhr Fun-Cycling Cyclingraum	11.00 – 12.00 Uhr BauchBeinePo
17.00 – 17.40 Uhr Kraft & Dynamik	18.30 – 19.30 Uhr Indoor Cycling Cyclingraum	17.20 – 18.20 Uhr Bodypump LES MILLS	18.00 – 19.00 Uhr Bodyworkout	17.00 – 17.55 Uhr Sommerpause deepWork	12.05 – 13.05 Uhr Fun-Step
17.45 – 18.45 Uhr Biokinematik	18.15 – 19.15 Uhr Pilates	18.30 – 19.45 Uhr Yoga	18.45 – 19.45 Uhr Sommerpause Indoor Cycling	18.00 – 19.00 Uhr Rückenfit	
18.50 – 19.50 Uhr Bodybalance LES MILLS	19.20 – 20.20 Uhr Bodyworkout			19.05 – 20.05 Uhr Yoga	 DAS GESUNDHEITZENTRUM