

Kursplan 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
<p>09.30 – 10.30 Uhr Yin & Yang Yoga</p>	<p>09.00 – 09.45 Uhr Pilates</p>	<p>10.00 – 11.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik</p>	<p>11.05 – 12.05 Uhr Yin & Yang Yoga</p>	<p>09.00 – 10.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik</p>	<p>10.00 – 11.00 Uhr Indoor Cycling <i>Cyclingraum</i></p>
	<p>16.45 – 18.15 Uhr Einführung in das Gesundheitstraining §20 SGB V</p>	<p>09.30 – 10.30 Uhr Indoor-Cycling <i>Cyclingraum</i></p>		<p>09.15 – 10.15 Uhr Fun-Cycling <i>Cyclingraum</i></p>	<p>11.00 – 12.00 Uhr BauchBeinePo</p>
<p>17.00 – 17.40 Uhr Kraft & Dynamik</p>	<p>18.30 – 19.30 Uhr Indoor Cycling <i>Cyclingraum</i></p>	<p>17.20 – 18.20 Uhr Bodypump <i>LES MILLS</i></p>	<p>18.00 – 19.00 Uhr Bodyworkout</p>	<p>17.00 – 17.55 Uhr deepWork</p>	<p>12.05 – 13.05 Uhr Fun-Step</p>
<p>17.45 – 18:45 Uhr Biokinematik</p>	<p>18.15 – 19.15 Uhr Pilates</p>	<p>18.30 – 19.45 Uhr Yoga</p>	<p>18.45 – 19.45 Uhr Indoor Cycling <i>Cyclingraum</i></p>	<p>18.00 – 19.00 Uhr Rückenfit</p>	
<p>18.50 – 19.50 Uhr Bodybalance <i>LES MILLS</i></p>	<p>19.20 – 20.20 Uhr Bodyworkout</p>			<p>19.05 – 20.05 Uhr Yoga</p>	