

Kursplan ab 05.01.2026



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00-09:00 Uhr Rückenfit Janne	12:15-13:30 Uhr BBP Janne	07:30-08:30 Uhr Wake Up Yoga Pauline	08:00-09:00 Uhr Rückenfit Pauline	08:00-09:00 Uhr LesMills® Bodypump Ilze	11:30-12:30 Twerk/ZUMBA® Arisha/Katharina	09:15-10:30 Uhr Faszien Yoga Caro
14:30-15:30 Uhr LesMills® Bodypump Stefan/Janne	16:00-17:00 Uhr Rückenfit Andrea	08:45-09:45 Uhr LesMills® Bodypump Swantje	16:00-17:00 Uhr Pilates Julia Q.	09:15-10:45 Uhr Body Cross XL Manu	16:00-17:00 Uhr LesMills® Bodypump Rebecca	10:30-11:30 Uhr HIIT FiZ Team/Jules
16:00-17:00 Uhr Step Fatburner Claudia	17:00-18:15 Uhr Power Yoga Ilze	16:00-17:00 Uhr Hot Iron® Constanze	17:00-18:00 Uhr BBP Sünje	15:00-16:00 Uhr Intervall Julia	17:00-18:00 Uhr Workout Rebecca	11:30-12:30 Uhr LesMills® Bodypump FiZ Bodypump Team
17:00-18:00 Uhr BBP Claudia	18:15-19:15 Uhr Langhantel Andi	17:00-18:00 Uhr Step Basic & Workout Heike	18:00-19:00 Uhr LesMills® Bodypump Swantje	16:00-17:00 Uhr LesMills® Bodypump Julia	18:00-19:00 Uhr Dancit® Rebecca	16:00-17:00/17:30 Uhr Sonntagsspecial s. Homepage/Aushang
18:00-19:00 Uhr HIIT Ilze	19:15-20:15 Uhr Intervall Andi	18:00-19:00 Uhr Step Fortge. Heike	19:00-20:00 Uhr Workout Swantje	17:00-18:00 Uhr Antara® Jana		17:30-18:45 Uhr Bodyflow Sylvia/Llewelyn
19:00-20:00 Uhr Core Ilze	20:15-21:15 Uhr Afro Beats Jules	19:00-20:00 Uhr Workout Sünje	20:00-21:00 Uhr Dance Stefan	18:00-19:15 Uhr YinYoga Jana		
20:00-21:00 Uhr LesMills® Bodypump Swantje		20:00-21:00 Uhr ZUMBA® Sünje	21:00-22:00 Uhr Lyrical Dance Stefan	19:15-20:15 Uhr ZUMBA® Gaby		
21:00-22:00 Uhr YinYoga Swantje		21:00-22:00 Uhr Yoga Felix		20:30-21:30 Uhr Mobility & Movement Felix		

Alle Kurse **enden 5 min. vor** der nächsten Stunde. **Bitte vorher aufräumen!** Ein 60 Min.-Kurs hat nur 50 Min. Kursdauer.