

Kursplan ab 05.10.2026



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00-09:00 Uhr Rückenfit Janne	09:00-10:00 Uhr Mobility & Strength Claudia	07:30-08:30 Uhr Wake Up Yoga Pauline	08:00-09:00 Uhr Rückenfit Pauline/Arisha	08:00-09:00 Uhr Bodypump Ilze	09:30-10:30 Uhr Step Basic&Workout Jaqueline	10:30-11:30 Uhr HIIT Jules
14:30-15:30 Uhr Bodypump Janne/Claudia	10:00-11:00 Uhr Pilates Claudia	08:45-09:45 Uhr Bodypump Swantje	12:30-13:30 Lunch Break Yoga Navina	09:15-10:45 Uhr Body Cross XL Manu	11:30-12:30 Uhr Twerk/ZUMBA® Arisha/Katharina	11:30-12:30 Uhr Bodypump FiZ Bodypump Team
16:00-17:00 Uhr Step Fatburner Claudia	12:15-13:30 Uhr BBP Janne	11:00-12:15 Uhr Faszien Yoga Caro	16:00-17:00 Uhr Pilates Julia Q.	15:00-15:30 Uhr HIIT Julia	16:00-17:00 Uhr Bodypump Rebecca	16:00-17:00/17:30 Uhr Sonntagsspecial s. Homepage/Aushang
17:00-18:00 Uhr BBP Claudia	16:00-17:00 Uhr Rückenfit Andrea	16:00-17:00 Uhr Pilates Laura	17:00-18:00 Uhr BBP Sünje/Inger	15:30-16:00 Uhr Core Julia	17:00-18:00 Uhr Workout Rebecca	17:30-18:45 Uhr Power Yoga Sylvia/Llewelyn
18:00-19:00 Uhr Power Workout Ilze	17:00-18:15 Uhr Power Yoga Ilze	17:00-18:00 Uhr Hot Iron® Constanze	18:00-19:00 Uhr Bodypump Swantje	16:00-17:00 Uhr Bodypump Julia	18:00-19:00 Uhr Dancit® Rebecca	18:45-19:45 Uhr Pilates Julia Q.
19:00-20:00 Uhr Core Ilze	18:15-19:15 Uhr Lang-/Kurzhandel Jaqueline/Manu	18:00-19:00 Uhr Step Fortge. Heike	19:00-20:00 Uhr Workout Swantje	17:00-18:00 Uhr Antara® Jana	Alle Kurse enden 5 Minuten vor der nächsten Einheit. Ein 60-Minuten-Kurs entspricht 50 Minuten Trainingszeit.	
20:00-21:00 Uhr Bodypump Swantje	19:15-20:15 Uhr Intervall Jaqueline/Manu	19:00-20:00 Uhr Workout Sünje/Alina	20:00-21:00 Uhr Hip Hop Louisa	18:00-19:15 Uhr YinYoga Jana		
21:00-22:00 Uhr YinYoga Swantje	20:15-21:15 Uhr Afro Beats Jules	20:00-21:00 Uhr ZUMBA® Sünje		19:15-20:15 Uhr Movement & Mobility Felix		
		21:00-22:00 Uhr Yoga Felix				

10.10./21.11/19.12.

21.10./11.11./09.12.