

KURSPLAN ab 13.10.2025

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG	SONNTAG
8:45 Uhr LES MILLS BODYPUMP		9:00 Uhr LES MILLS BODYBALANCE		9:00 Uhr IndoorCycling	9:00 Uhr RückenFit	9:00 Uhr LES MILLS BODYPUMP	9:30 Uhr NordicWalking Cross		9:00 Uhr RückenFit		
9:45 Uhr LES MILLS CORE	10:30 Uhr RückenFit trifft Neuroathletik	10:00 Uhr RückenFit		10:00 Uhr Yoga		10:15 Uhr LES MILLS CORE					11:00 Uhr Yoga
	16:30 Uhr Dance4Minis	15:30 Uhr Yoga		15:00 Uhr TanzZwerge	15:00 Uhr TanzZwerge	15:00 Uhr TanzZwerge	15:45 Uhr Dance4Minis			14:30 Uhr LES MILLS BODYPUMP	
17:45 Uhr Bodystyling	18:00 Uhr Dr. WOLFF® SPORTS & PREVENTION	17:45 Uhr ATHLETIC POWER Boxen	17:00 Uhr Dance4Teens	16:00 Uhr Dance4Minis	17:00 Uhr Dance4Kids	17:30 Uhr ATHLETIC POWER	17:45 Uhr Funnys Advanced		16:30 Uhr Pilates	15:45 Uhr CORE oder LES MILLS BODYBALANCE	
18:45 Uhr Pilates		18:00 Uhr LES MILLS BODYBALANCE		18:00 Uhr IndoorCycling	18:00 Uhr Dance4 Funnys	18:30 Uhr LES MILLS BODYPUMP	19:00 Uhr Dance4Female	18:00 Uhr LES MILLS BODYPUMP	17:45 Uhr Jumping		
19:00 Uhr RückenFit	19:00 Uhr IndoorCycling	19:00 Uhr LES MILLS BODYPUMP	19:00 Uhr Jumping	19:15 Uhr LES MILLS CORE	19:00 Uhr RückenFit	19:45 Uhr LES MILLS BODYBALANCE		19:15 Uhr LES MILLS BODYBALANCE	19:00 Uhr IndoorCycling		
	19:30 Uhr Yoga	20:15 Uhr Pilates									
BodyPump In diesem Langhantel-Workout baust du super schnell Kraft auf und definierst deine Hauptmuskeln.	IndoorCycling Intervalltraining für Jedermann zu energiegeladenen und abwechslungsreichen Beats, die deine Ausdauer verbessern. Fahr dich schlank!	AthleticPower Aufgebaut aus einem Warm-up, einem Zirkeltraining als Hauptteil und kurzem Cool Down. Hocheffektives Ganzkörpertraining an der frischen Luft mit funktionellen Eigengewichtsübungen und Kleingeräten. Alles ist an dein Trainingslevel angepasst.	RückenFit Das Beheben bzw. Vorbeugen rücken-spezifischer Probleme steht im Vordergrund.	Yoga / BodyBalance Bringe deinen Körper und Geist durch Entspannungsübungen, Stretching, Meditation und Atemtechniken in Einklang.	TanzZwerge (ab 4 Jahre) Tänzerische Früherziehung, bei der die Kleinsten mit Rhythmus in Berührung kommen.						
BodyStyling Effektives Ganzkörper-Workout zur Bekämpfung der typischen Problemzonen. Muskelstraffung trifft auf Kraftausdauer.	Jumping Hocheffektives, gelenkschonendes Ausdauertraining mit über 400 beteiligten Muskelgruppen. Geeignet für alle Alters- und Fitnessstufen.	Dr. Wolff Mit unseren Dr. Wolff Outdoor- und Indoor Campus habt ihr das erste gesundheitsorientierte Rücken- und Gelenkzentrum. Die ideale Lösung, um dich für deinen Alltag sowie Beruf fit zu trainieren.	Dance4Minis (ab 6 Jahre) Hier vertiefen die Kinder den Spaß an der Bewegung und die Begeisterung für die Musik.								
Core Kräftige deine Rumpfmuskulatur und straffe deinen Bauch, Beine und Po! Ultimatives CoreTraining!	Neuroathletik Das Gehirn und die zugrundeliegende Neurologie reguliert alle motorischen Prozesse. Dieser Steuerungsmechanismus nutzt das Neuroathletiktraining, um die Bewegungsweite, Performance und motorischen Fähigkeiten zu verbessern. Seid gespannt auf den neuen Ansatz.	Nordic Walking Ein sanftes, gelenkschonendes und hocheffektives Ausdauertraining mit Nordic Walking-Stöcken. Geeignet für alle Alters- und Fitnessstufen.	Dance4Kids (ab 8 Jahre) Kindgerechte Vermittlung der Basistechniken verschiedener Tanzstile.								
		Pilates Fördert die Koordination und Gelenkstabilisation durch ein ausgewogenes Verhältnis von Kraft und Beweglichkeit.	Dance4Funnys (ab 10 Jahre) Dance4Teens (ab 14 Jahre) Dance4Female (ab 16 Jahre) Spaß am Tanzen trifft auf sportliche Herausforderung bei anspruchsvollen Choreographien.								



Jetzt fit4life App laden!



Kursanmeldung immer erforderlich!



Jetzt fit4life
App laden!

Kursanmeldung
immer
erforderlich!

