

KURSPLAN ab 18.05.2026

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 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		10:15 Uhr LES MILLS CORE				11:00 Uhr Yoga	
16:30 Uhr Dance4Minis				15:00 Uhr TanzZwerge		15:00 Uhr TanzZwerge		15:45 Uhr Dance4Minis		14:30 Uhr LES MILLS BODYPUMP	
17:45 Bodystyling		17:30 Uhr Dance4Kids		17:45 Uhr ATHLETIC POWER Boxen		17:00 Uhr Dance4Teens		16:45 Uhr Dance4Kids		15:45 Uhr CORE oder LES MILLS BODYBALANCE	
18:45 Uhr Pilates		18:00 Uhr Dr. WOLFF® SPORTS & PREVENTION		18:00 Uhr LES MILLS BODYBALANCE		18:00 Uhr IndoorCycling		18:30 Uhr LES MILLS BODYPUMP		18:00 Uhr LES MILLS BODYPUMP	
19:00 Uhr RückenFit		19:00 Uhr IndoorCycling		19:00 Uhr LES MILLS BODYPUMP		19:15 Uhr CORE		19:00 Uhr RückenFit		17:45 Uhr Jumping	
19:30 Uhr Yoga		20:15 Uhr Pilates						20:15 Dance4Division		19:15 Uhr LES MILLS BODYBALANCE	
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.		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.		Yoga / BodyBalance Bringe deinen Körper und Geist durch Entspannungsübungen, Stretching, Meditation und Atemtechniken in Einklang.		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!

