

WINTER KURSPLAN 2025*

GÜLTIG AB DEM **01.12.2025** (ANGABEN OHNE GEWÄHR)



ALLE UNSERE KURSE SIND ANMELDEPFLICHTIG:

Jeder Kurs ist 48 Stunden vor Kursbeginn und bis 2 Stunden vor Kursstart buchbar!

MONTAG

07:40 – 08:40 Uhr Wake up Cycling Edgar Raum 2	
■ 08:30 – 09:15 Uhr Beckenboden Training Petra L. Raum 4	
09:30 – 10:30 Uhr Rückenfitness Edgar Raum 4	
■ 09:30 – 10:30 Uhr Mama fit Baby mit Petra L. Raum 7	
■ 10:00 – 11:15 Uhr Dance Fitness Jasmin Raum 1	
<hr/>	
17:20 – 17:50 Uhr Bauch intensiv Anke Raum 4	
17:50 – 18:50 Uhr Ashtanga Yoga Denise Raum 7	
18:00 – 18:30 Uhr M.A.X. Anke Raum 4	
18:00 – 19:00 Uhr Indoor Cycling Marc Raum 2	
18:35 – 19:00 Uhr Beweglichkeit & Stretching Anke Raum 4	■ 18:40 – 19:25 Uhr WSG Intensiv Petra L. Raum 8
19:00 – 20:00 Uhr Yin Yoga & Meditation Denise Raum 7	
19:10 – 20:10 Uhr Indoor Cycling Marc Raum 2	19:10 – 20:10 Uhr Langhanteltraining Jutta Raum 4
■ 19:30 – 20:15 Uhr WSG & Stretch Petra L. Raum 8	
19:30 – 20:30 Uhr Zumba Diana A. Raum 1	
■ 20:15 – 21:15 Uhr Fit Mix Uwe Raum 9	20:15 – 21:00 Uhr HIIT Alisa Raum 4

DIENSTAG

09:15 – 10:15 Uhr
BBR
Anastasia
Raum 4
■ 10:00 – 11:00 Uhr
Pilates für Mamis
Lissia
Raum 6
10:20 – 11:20 Uhr
Mobility
Anastasia
Raum 4
17:10 – 17:40 Uhr
Bauch intensiv
Heike
Raum 4

■ 17:30 – 18:30 Uhr
Power Yoga
Jolita
Raum 7

17:45 – 18:25 Uhr
Faszinierender Rücken
Heike
Raum 4

18:00 – 19:00 Uhr
Indoor Cycling
Jacky
Raum 2
■ 18:15 – 19:15 Uhr
Core Training
Luca
Raum 6
18:30 – 19:00 Uhr
Mobility
Heike
Raum 4

■ 18:15 – 19:00 Uhr
Flexibar Workout
Uwe
Raum 1
■ 19:45 – 20:45 Uhr
Yoga in der Schwangerschaft
Maren
Raum 7

19:10 – 20:10 Uhr
Easy Step
Uwe
Raum 1
19:10 – 20:10 Uhr
Zumba
Monika
Raum 4

20:20 – 21:05 Uhr
Tabata
Uwe
Raum 4

MITTWOCH

09:30 – 10:30 Uhr	WSG Manuela Raum 4
■ 10:00 – 11:00 Uhr	5 Esslinger Geli Raum 1
10:40 – 11:40 Uhr	Pilates flow Karina Raum 4
■ 15:00 – 16:00 Uhr	5 Esslinger Uschi Raum 8
17:00 – 18:00 Uhr	BBR-Outdoor Petra H. Sportpark Schmiden
18:00 – 19:00 Uhr	Bodyworkout Ono Raum 4
19:05 – 20:05 Uhr	ThaiBo Ono Raum 4
19:15 – 20:15 Uhr	Hatha Yoga Blazenka Raum 7
20:25 – 20:55 Uhr	Yoga Nidra Blazenka Raum 7

DONNERSTAG

09:15 – 10:15 Uhr
Fit Mix
Kristina
Raum 4
■ 09:30 – 10:30 Uhr
Mama & Kind Workout
Rike
Raum 1
10:20 – 11:20 Uhr
Yoga
Bernd
Raum 7
■ 17:30 – 18:30 Uhr
Walking Football
Dieter
Soccer Platz
17:50 – 18:50 Uhr
Rund um Fit
Heike
Raum 4
■ 18:00 – 19:00 Uhr
Pilates
Bernd
Raum 1
19:00 – 20:00 Uhr
Indoor Cycling
Edgar
Raum 2
■ 19:00 – 19:50 Uhr
Autogenes Training
Heike
Raum 7
19:10 – 20:10 Uhr
Dance & Sweat
Alisa
Raum 1
■ 19:10 – 20:10 Uhr
Pilates
Bernd
Raum 6
19:10 – 20:10 Uhr
Rückenfitness
Karina
Raum 4
20:15 – 21:00 Uhr
Langhanteltraining
Jutta
Raum 4

FREITAG

08:00 – 08:45 Uhr Einsteiger Indoor Cycling Carmen Raum 2
08:30 – 09:30 Uhr Fit Mix Power Joana Raum 4
■ 09:30 – 10:30 Uhr Faszien Yoga Linda Raum 7

09:40 – 10:40 Uhr Rückenfitness Hanim Raum 4
■ 10:45 – 11:45 Uhr Faszien Yoga Linda Raum 7

17:00 – 18:00 Uhr Core Training Luca Raum 6
17:30 – 18:30 Uhr Qi Gong Gabi Raum 7
■ 17:30 – 18:30 Uhr Pilates Melina Raum 1

18:00 – 19:00 Uhr World Jumping Uwe Raum 4

18:35 – 19:35 Uhr Taiji Li Raum 2

■ 19:15 – 20:15 Uhr Yoga Mixed Blazenka Raum 7


SAMSTAG

SONNTAG

*Bei mindestens drei angemeldeten Teilnehmern findet der Kurs statt, bei Nichteरreichung behalten wir uns das Recht vor, den Kurs abzusagen.