

# Winter Kursplan 2026\*

Gültig ab dem 07.01.2026 (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	
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	
■ 18:40 – 19:25 Uhr	
Beweglichkeit & Stretching	
Anke	
Raum 4	
19:00 – 20:00 Uhr	
Yin Yoga & Meditation	
Denise	
Raum 7	
19:10 – 20:10 Uhr	
Indoor Cycling	
Marc	
Raum 2	
■ 19:30 – 20:15 Uhr	
WSG & Stretch	
Petra L.	
Raum 8	
19:30 – 20:30 Uhr	
Zumba	
Monika	
Raum 1	
■ 20:15 – 21:15 Uhr	
Fit Mix	
Uwe	
Raum 9	

## Dienstag

09:15 – 10:15 Uhr	
BBR	
Anastasia	
Raum 4	
■ 10:00 – 11:00 Uhr	
Pilates für Mama & Kind	
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	
■ 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	
Blazenga	
Raum 7	
20:25 – 20:55 Uhr	
Yoga Nidra	
Blazenga	
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	

## 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	
19:00 – 20:00 Uhr	
Rückenfitness	
Karina	
Raum 4	
■ 19:10 – 20:10 Uhr	
Pilates	
Bernd	
Raum 6	
19:10 – 20:10 Uhr	
Dance & Sweat	
Alisa	
R1	
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	
■ 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	
Blazenga	
Raum 7	
19:10 – 20:10 Uhr	
Dance & Sweat	
Alisa	
R1	
20:15 – 21:00 Uhr	
Langhanteltraining	
Jutta	
Raum 4	

## Samstag

09:10 – 10:10 Uhr	
HILIT	
Hanim	
Raum 4	
10:15 – 10:45 Uhr	
Bauch Intensiv	
Hanim	
Raum 4	
10:50 – 11:50 Uhr	
HIIT	
Hanim	
Raum 4	
11:00 – 12:00 Uhr	
Zumba	
Diana A./Monika	
Raum 1	
10:30 – 11:30 Uhr	
Fit Mix	
Gitta	
Raum 1	
10:35 – 11:05 Uhr	
Bauch intensiv	
Sarah	
Raum 4	
11:10 – 11:30 Uhr	
Mobility	
Sarah	
Raum 4	

## Sonntag

09:15 – 10:15 Uhr	
Vinyasa Flow	
Gitta	
Raum 7	
09:30 – 10:30 Uhr	
Step & Pump	