

Öffnungszeiten:

Mo / Di / Mi / Do / Fr 08:00 - 21:00 Uhr
Samstag 13:00 - 17:00 Uhr
Sonn- & Feiertag 09:00 - 14:00 Uhr

Kursplan

Rückfragen: 07303 / 901 78 75



Fitness & Gesundheit

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Good Morning-Yoga
8:00 - 8:50

Mobilität
Ausgleich

Latino
9:00 - 9:50

Koordination
Ausdauer

Pilates
9:00 - 9:50

Stabilität
Mobilität

Weekend Special
10:30 - 11:20

wechselnde Kurse -
Details s. Studio-App

Latino
16:00 - 16:50

Koordination
Ausdauer

Rücken-Pilates
17:00 - 17:50

Stabilität
Mobilität

HIIT / Tabata
17:00 - 17:50

Kraftausdauer
Stabilität
Intervalltraining

Faszien-Yoga
17:00 - 17:50

Mobilität
Ausgleich
Koordination

Strong Body
17:00 - 17:50

Kraftausdauer
Mobilität
Intervalltraining

Weekend Special
14:00 - 14:50

wechselnde Kurse -
Details s. Studio-App

bodyART
18:00 - 18:50

Kraftausdauer
Stabilität
Mobilität

Jumping
18:00 - 18:50

Ausdauer
Kraftausdauer

Bauch-Beine-Po
18:00 - 18:50

Kraftausdauer
Koordination
Stabilität

Indoor Cycling
18:00 - 18:50

Ausdauer
Kraftausdauer

Bauch-Beine-Po
18:00 - 18:50

Kraftausdauer
Koordination
Stabilität

Athletic Power
19:00 - 19:50

Kraftausdauer
Stabilität
Koordination

Indoor Cycling
19:00 - 19:50

Ausdauer
Kraftausdauer

Hatha-Yoga
19:00 - 19:50

Mobilität
Ausgleich

Bauchkiller
19:00 - 19:25

Kraftausdauer
Stabilität

Jumping
19:30 - 20:20

Ausdauer
Kraftausdauer

(buchbar über unsere Studio-App)