

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

Rücken Fit

9:00 - 9:50

Kraft
Stabilität

Latino

9:00 - 9:50

Koordination
Ausdauer

Mobility Stretch

9:00 - 9:50

Mobilität
Ausgleich

Pilates

8:10 - 9:00 &
9:00 - 9:50

Stabilität
Mobilität

Strong Body

9:30 - 10:20

Kraftausdauer
Mobilität
Intervalltraining

Latino

16:00 - 16:50

Koordination
Ausdauer

1/2 Std. für'n A...

17:00 - 17:25

bodyART

18:00 - 18:50

Kraftausdauer
Stabilität
Mobilität

Jumping

18:00 - 18:50

Ausdauer
Kraftausdauer

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

10:30 - 11:20

wechselnde Kurse -
Details s. Studio-App

Weekend Special

14:00 - 14:50
(bzw. 10:30 - 11:20)

wechselnde Kurse -
Details s. Studio-App

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

Bauch-Beine-Po

18:00 - 18:50

Kraftausdauer
Koordination
Stabilität

Pilates

20:00 - 20:50

Stabilität
Mobilität

Jumping

19:30 - 20:20

Ausdauer
Kraftausdauer

(buchbar über unsere Studio-App)