Kursplan ab 05. Oktober 2026

MONTAG 7.00 - 22.00	DIENSTAG 7.00 - 22.00	MITTWOCH 7.00 - 22.00	DONNERSTAG 7.00 - 22.00	FREITAG 7.00 - 22.00	SAMSTAG 7.30 - 20.00	SONNTAG 7.30 - 20.00
8.00 - 8.40 AQUA FITNESS	9.00 - 10.00 EINSTEIGER-TRAINING	8.00 - 8.40 AQUA BOXING	8.30 - 9.00 AQUA EXPRESS	8.30 - 9.00 AQUA EXPRESS	9.00 - 9.40 AQUA FITNESS	8.45 - 9.45 RÜCKEN FITNESS & RELAX
8.30 - 9.15 RÜCKEN FITNESS	10.00 - 11.00 BODYSTYLING LATIN STYLE	8.30 - 9.15 RÜCKEN FITNESS	9.00 - 10.00 FASZIEN TRAINING	8.30 - 9.15 EINSTEIGER-TRAINING	9.15 - 10.15 IYENGAR YOGA	9.00 - 9.40 AQUA FITNESS
9.10 - 9.50 AQUA FITNESS	10.10 - 10.50 AQUA FITNESS	9.10 - 9.50 AQUA FITNESS	9.20 - 10.00 AQUA FITNESS	9.00 - 10.00 QUEENAX	10.00 - 10.40 AQUA FITNESS	9.30 - 10.30 CYCLING
9.30 - 10.15 RÜCKEN FITNESS	11.10 - 11.50 AQUA FITNESS	9.30 - 10.15 RÜCKEN FITNESS	10.15 - 11.00 H BOSU ATHLETIC	9.15 - 10.15 H BOX WORKOUT	10.00 - 10.45 SPECIAL: PUMP EINSTEIGER Ab 05.09.2026 bis 24.10. im DS	10.00 - 11.00 PUMP TRAINING
10.20 - 11.00 AQUA FITNESS	11.15 - 12.15 CHOREO DANCE	10.15 - 11.15 H BOP WORKOUT MIT STEP (ohne Choreo)	10.15 - 11.15 BODYSTYLING	9.20 - 10.00 AQUA FITNESS		10.00 - 11.00 STYLINGBALL & BEACH BODY
10.30 - 11.30 PILATES		10.20 - 11.00 AQUA FITNESS		9.30 - 10.15 EINSTEIGER-TRAINING	10.30 - 11.15 RÜCKEN FITNESS	10.20 - 11.00 AQUA FITNESS
10.45 - 11.30 FIT FOR LIFE DANCE		10.30 - 11.30 SANFTES RÜCKENYOGA		10.20 - 11.00 AQUA FITNESS	11.00 - 12.00 H FIT DURCHS JAHR MIT POWER BANDS	11.00 - 11.15 BAUCH
11.45 - 12.45 BODYSTYLING		11.20 - 12.00 AQUA FITNESS		10.30 - 11.30 CYCLING	11.30 - 12.30 BODYSTYLING	11.15 - 12.15 BODYSTYLING
		11.45 - 12.45 YOGAFIT		10.30 - 11.30 B.O.P.	12.00 - 13.00 SPECIAL: HIGH HILL CYCLING Ab 10.10.2026 bis 12.12. im S3	11.15 - 12.15 BODYSTYLING
				11.40 - 12.20 AQUA FITNESS		11.20 - 12.00 AQUA FITNESS
	16.45 - 17.45 YOGAFIT					11.30 - 12.15 PILATES
16.00 - 16.40 AQUA FITNESS	16.45 - 17.45 B.O.P.	17.00 - 17.45 SPECIAL: BOSU BALANCE Ab 23.09.2026 bis 28.10. im S3				12.20 - 13.00 AQUA FITNESS
16.30 - 17.30 CYCLING	17.00 - 17.40 AQUA FITNESS		17.00 - 17.40 AQUA FITNESS	16.00 - 16.40 AQUA BOXING		12.30 - 13.30 CYCLING
16.45 - 17.30 H BOSU ATHLETIC	17.30 - 18.30 CYCLING	17.00 - 17.40 AQUA FITNESS	17.00 - 18.00 PILATES	17.00 - 17.40 AQUA FITNESS		12.30 - 13.30 YOGAFIT
16.45 - 17.45 RÜCKEN FITNESS	17.45 - 18.45 PUMP TRAINING	17.00 - 18.00 QUEENAX	17.30 - 18.30 CYCLING	17.00 - 18.00 H GANZKÖRPER-TRAINING MEETS PUMP		12.30 - 13.30 BODYSTYLING
17.00 - 17.30 AQUA EXPRESS	18.00 - 19.00 RÜCKEN FITNESS	17.15 - 18.15 BODYSTYLING	18.00 - 19.00 BODYSTYLING	18.00 - 19.00 YOGAFIT		13.45 - 14.45 SPECIAL: AEROBIC Ab 18.10.2026 bis 06.12. im DS
17.45 - 18.45 H BOX WORKOUT	18.20 - 19.00 AQUA FITNESS	18.00 - 18.40 AQUA BOXING	18.15 - 18.45 SPECIAL: KLIMMZUG LERNEN Ab 03.09.2026 bis 08.10. am Q	18.15 - 19.15 LATIN DANCE		
18.00 - 18.40 AQUA FITNESS	18.30 - 19.30 QUEENAX	18.00 - 18.45 SANFTES RÜCKENTRAINING		19.15 - 20.30 SANFTES RÜCKENYOGA		
18.00 - 19.00 BODYSTYLING	19.00 - 20.00 INTERVALLTRAINING MIT STEP (ohne Choreo)	18.00 - 19.00 CYCLING	18.20 - 19.00 AQUA FITNESS			
18.00 - 19.00 PILATES	19.00 - 20.00 SPECIAL: CYCLING EINSTEIGER Ab 06.10.2026 bis 24.11.	18.15 - 19.00 JUST DANCE	18.30 - 19.30 H GANZKÖRPER-. TRAINING & STRETCH			
18.45 - 19.45 CYCLING		19.00 - 20.00 SPECIAL: ALIGNMENT YOGA Ab 02.09.2026 bis 21.10. im MB	19.15 - 20.15 SPECIAL: LATIN DANCE Ab 03.09.2026 bis 08.10. im S3			
19.00 - 20.00 H SWEAT CIRCUIT	19.15 - 20.15 SPECIAL: YIN & YANG YOGA Ab 01.09.2026 bis 20.10. im MB					
19.15 - 20.15 SANFTES RÜCKENYOGA				INFO-SERVICE 0234 - 588 570 Zeit für mich.		
RACKET BEREICH	19.30 - 21.00 BADMINTON AKTIV	Anmeldung vorab an der Rezeption.	18.00 - 19.30 NEWCOMER BADMINTON	18.00 - 19.30 NEWCOMER BADMINTON	14.15 - 16.15 RACKET MIX BADMINTON + SQUASH	Die Racket Aktivitäten sind in der Club Card enthalten.

H HIGH INTENSIVE

DANCE-STUDIO (DS)

MIND & BODY (MB)

STUDIO 3 (S3)

CYCLING-RAUM

TRAININGSFLÄCHE, QUEENAX (Q)