

KURSPLAN

Mehr als 60 Fitness-Kurse pro Woche.
Von Yoga bis Functional.

DEIN SPORTLICHES ZUHAUSE



MONTAG

07:15-08:15 Uhr, Energy, Hans-Werner
HYROX Training

08:15-09:30 Uhr, Studio 1, Yuliia
Yoga
Mobility Yoga

09:00-10:00 Uhr, Studio 2, Heike
Hot Work

09:30-10:30 Uhr, Studio 1, Steffi
Pilates

11:00-12:00 Uhr, Studio 1, Steffi
Gymnastik

17:00-18:00 Uhr, Studio 2, Sandra
Bauch Beine Rücken Po

17:00-18:00 Uhr, Studio 3, Antonia
Yoga
Power Yoga

18:00-19:00 Uhr, Studio 2, Ramona
Yogalates

18:00-19:00 Uhr, Studio 3, Anna
Indoorcycling

19:00-20:00 Uhr, Studio 3, Anna
Mobility & Stretch

19:15-20:15 Uhr, Studio 2, Julija
Langhantel Workout

DIENSTAG

09:00-10:00 Uhr, Studio 2, Heike
BBRP

09:00-10:00 Uhr, Studio 3, Christopher
Yoga
Vinyasa Flow

10:00-11:00 Uhr, Studio 1, Ava
Starker Rücken

12:00-13:00 Uhr, Studio 1, Ava
Zumba Gold

17:00-18:00 Uhr, Studio 2, Julija
Power Workout

17:00-18:00 Uhr, Studio 3, Gaby
Indoorcycling

18:00-19:00 Uhr, Studio 2, Steffi
Pilates

18:00-19:00 Uhr, Studio 3, Julija
Mobility & Stretch

18:00-19:00 Uhr, Energy, Jan-Felix
Functional Training

19:00-20:00 Uhr, Studio 1, Inga & Anna
Zumba

19:00-20:00 Uhr, Studio 2, Julija
Langhantel Workout

19:00-20:00 Uhr, Motorik, Sabine R.
Starker Rücken

19:00-20:00 Uhr, Studio 3, Vladi
Selbstverteidigung

20:00-21:15 Uhr, Studio 2, Christian
Fight Fitness

20:00-20:30 Uhr, Studio 1, Julija
Bauch Express

20:00-21:00 Uhr, Energy, Jan-Felix
HYROX Training

20:00-21:00 Uhr, Studio 3, Lisa S.
Bellicon Jumping

MITTWOCH

07:15-08:15 Uhr, Energy, Hans-Werner
HYROX Training

08:00-09:00 Uhr, Studio 1, Antonia
Yoga
Power Yoga

09:00-10:00 Uhr, Studio 3, Christopher
Complete Body Workout

10:00-11:00 Uhr, Studio 1, Sabine R.
Gymnastik

11:00-12:00 Uhr, Studio 1, Carolyn
Starker Rücken

12:00-13:30 Uhr, Studio 1, Anke
Linedance

16:00-17:00 Uhr, Studio 3, Sabine D.
Rundum Fit

17:00-18:00 Uhr, Studio 2, Jan
Rücken Plus

18:00-19:00 Uhr, Studio 2, Jan
Hot Iron (1/2/c)
Hot Iron Cross

18:00-19:00 Uhr, Studio 3, Esther
Pilates

19:00-20:00 Uhr, Studio 3, Nuriye
Complete Body Workout

19:15-20:30 Uhr, Studio 2, Esther
Yoga
Vinyasa Flow

DONNERSTAG

09:00-10:00 Uhr, Studio 3, Ava
Complete Body Workout

09:00-10:00 Uhr, Studio 2, Heike
BBRP

10:00-11:00 Uhr, Studio 1, Kerstin
Gymnastik

17:00-18:00 Uhr, Studio 2, Caro
Yoga
Yin Yoga

17:00-18:00 Uhr, Studio 3, Steffi
Pilates

18:00-19:00 Uhr, Energy, Josie
Functional Training

18:00-19:00 Uhr, Studio 2, Vivian & Carina
Langhantel Workout

18:00-19:00 Uhr, Studio 3, Sandra
Complete Body Workout

19:00-20:00 Uhr, Studio 3, Vivian & Carina
Indoorcycling

19:00-20:00 Uhr, Studio 1, Maria
Yoga
Vinyasa Flow

19:00-20:00 Uhr, Studio 2, Christian
Fight Fitness

20:00-21:00 Uhr, Studio 1, Anna
Zumba

20:00-21:00 Uhr, Energy, Josie
HYROX Training

FREITAG

07:15-08:15 Uhr, Energy, Thea
Functional Training

09:30-10:45 Uhr, Studio 2, Jatty
Yoga
mit Soundbad

10:45-12:00 Uhr, Studio 2, Jatty
Yoga
Hocker Yoga

16:30-17:30 Uhr, Studio 2, Elke
Complete Body Workout

18:00-19:00 Uhr, Studio 3, Deniz
Bellicon Jumping

18:30-19:45 Uhr, Studio 2, Maria
Yoga
Emotional Freedom Yoga

SAMSTAG

10:00-11:30 Uhr, Studio 2, Jatty
Yoga
Vinyasa Flow

10:30-11:30 Uhr, Studio 3, Elke
Complete Body Workout

11:30-12:30 Uhr, Studio 2, Elke
Langhantel Workout

SONNTAG

10:00-11:00 Uhr, Studio 3, Sebastian
Indoorcycling

10:15-11:15 Uhr, Studio 2, Felicia
Rücken Plus

11:15-12:30 Uhr, Studio 2, Felicia
Yoga
Feel Good Flow

15:30-16:30 Uhr, Studio 2, Saniye
Fitness Boxen für Frauen

Kurzfristige
Änderungen im
Plan vorbehalten.
Den aktuellsten
Stand siehst du
immer online im
Buchungstool.

Direkt zum Kurs im
Buchungstool
anmelden



So findest du das passende Angebot für dich:



Best Ager



Fitness-Kurs



gültig ab 1. Dezember 2025