

Kursplan (gültig ab Januar 2026)

	Montag	
09:00 – 10:00	Indoorcycling - <i>Iris</i> (mit Anmeldung)	Bike-Raum
10:00 – 11:00	Antara - <i>Iris</i>	
11:00 – 12:00	Vital (Training nach den 8 Kompetenzen) - <i>Iris</i>	
17:00 – 18:00	Rückentraining nach den Antara-Prinzipien - <i>Iris</i>	
18:00 – 19:00	M.A.X. // Athletik - <i>Iris</i>	
19:00 – 20:00	Cross-Zirkel - <i>Iris</i> (mit Anmeldung)	
19:10 – 20:10	Indoorcycling – <i>Jens</i> (mit Anmeldung)	Bike-Raum
20:00 – 21:00	Jiu Jitsu – <i>Nils</i>	
	Dienstag	
08:45 – 09:45	Fit von Kopf bis Fuß – <i>Franzi B.</i>	
09:45 – 10:45	Yoga – <i>Franzi B.</i>	
16:30 – 17:30	Zumba Gold - <i>Gesche</i>	
17:30 – 18:30	Modern Line Dance (Anfänger) - <i>Gesche</i>	
17:00 – 18:00	Kick-Box-Aerobic - <i>Ede</i>	
18:00 – 19:00	Hip Hop f. Erw. - <i>Iris</i>	
18:00 – 19:00	Indoorcycling – <i>Jens</i> (mit Anmeldung)	Bike-Raum
18:30 – 19:30	Modern Line Dance (Profis) – <i>Gesche</i>	
	Club-Raum	
19:00 – 20:00	Hot Iron II – <i>Iris</i>	
20:00 – 21:00	Antara - <i>Iris</i>	
	Mittwoch	
09:00 – 10:00	Zumba - <i>Iris</i>	
09:45 – 10:45	Easy-Zirkel – <i>Bärbel H.</i>	Zirkelraum OG
10:00 – 11:00	Oberkörpertraining - <i>Iris</i>	
17:00 – 18:00	Modern Line Dance (Fortgeschrittene) – <i>Gesche</i>	
	Club-Raum	
18:00 – 19:00	Steptanz für Anfänger – <i>Gesche</i>	Club-Raum
19:15 – 20:15	Steptanz für Fortgeschrittene – <i>Gesche</i>	Club-Raum
17:00 – 18:00	Unterkörpertraining – <i>Iris</i>	
18:00 – 19:00	FireWorks - Muskelaufbau für Gesäß + Core – <i>Iris</i>	
20:00 – 21:00	Jiu Jitsu - <i>Nils</i>	

	Donnerstag
18:00 – 19:00	Zumba – <i>Iris</i>
19:00 – 20:00	Coretraining – <i>Iris</i>
20:00 – 21:00	Indoorcycling – <i>Iris</i> (mit Anmeldung) Bike-Raum
	Freitag
09:00 – 10:00	FireWorks - Muskelaufbau für Gesäß + Core – <i>Iris</i>
10:00 – 11:00	Vital (Training nach den 8 Kompetenzen) - <i>Iris</i>
11:15 – 12:15	Sanfte Ganzkörperfitness – <i>Franzi B.</i>
16:00 – 17:00	Hip Hop f. Kids (Einsteiger) - <i>Sarlene</i>
17:30 – 18:30	Indoorcycling – <i>Jens</i> (mit Anmeldung) Bike-Raum
18:00 – 19:00	Hip Hop f. Kids (Fortgeschritten) - <i>Sarlene</i>
	Samstag
09:30 – 10:30	Antara - <i>Iris</i>
10:30 – 12:00	Freistil f. Erw. (HipHop Masterclass) alle 3 Mon. neue Choreo - <i>Iris</i>
12:00 – 13:00	Hot Iron Cross – <i>Iris</i>

Dieser Kursplan gilt bis auf weiteres. Einzelne Änderungen können Situationsbedingt erfolgen.