# Kursplan (gültig ab Juli 2026)

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

| | |
|---|---|
| | **Donnerstag** |
| 18:00 – 19:00 | Zumba – *Iris* |
| 19:00 – 20:00 | Hot Iron Cross – *Iris* |
| 20:00 – 21:00 | Indoorcycling – *Iris* (mit Anmeldung) **Bike-Raum** |
| | |
| | **Freitag** |
| 09:00 – 10:00 | FireWorks - Muskelaufbau für Gesäß + Core – *Iris* |
| 10:00 – 11:00 | Vital (Training nach den 8 Kompetenzen) - *Iris* |
| 11:15 – 12:15 | Sanfte Ganzkörperfitness – *Franzi B.* |
| 16:00 – 17:00 | Hip Hop f. Kids (Einsteiger) - *Sarlene* |
| 17:30 – 18:30 | Indoorcycling – *Jens* (mit Anmeldung) **Bike-Raum** |
| 18:00 – 19:00 | Hip Hop f. Kids (Fortgeschritten) - *Sarlene* |
| | |
| | **Samstag** |
| 09:30 – 10:30 | Antara - *Iris* |
| 10:30 – 12:00 | Freistil f. Erw. (HipHop Masterclass) alle 3 Mon. neue Choreo - *Iris* |
| 12:00 – 13:00 | *Wöchentlicher Wechsel!* Bekanntgabe in der Info-Gruppe und beim Service am Tresen – *Iris* |

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