Kursplan (gültig ab Oktober 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	Coretraining (mit neuen Ansätzen aus Kraft- u. maximaler funktioneller Aktivierung sowie Ansteuerung) - *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	Physical Strength – *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	Ganzkörpertraining (Muskelaufbau) - *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 II – *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	Hot Iron Cross - *Iris*

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