

KURSPLAN DEZEMBER 2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Yoga 09.00 – 10.00 Uhr INSPIRATION OG	Indoorcycling für Einsteiger 08.00 – 08.45 Uhr Motivation UG	Bodega 09.00 – 10.00 Uhr KREATION OG	Workout-Mix 09.00 – 10.00 Uhr INSPIRATION OG	Starker Rücken 09.00 – 10.00 Uhr KREATION OG	Yoga 10.00 – 11.15 Uhr KREATION OG	Bodyfit 09.00 – 10.00 Uhr KREATION OG (jeden 3. Sonntag im Monat)
Pilates 10.00 – 11.00 Uhr INSPIRATION OG	Stretching 08.45 – 09.15 Uhr INNOVATION UG	Wirbelsäulengymnastik 10.00 – 11.00 Uhr KREATION OG	Gleichgewicht und Koordination 10.00 – 10.30 Uhr INSPIRATION OG	Indoorcycling für Einsteiger 09.15 – 10.15 Uhr MOTIVATION UG		Rücken und Entspannung 10.00 – 11.00 Uhr KREATION OG
Endurance Indoorcycling* 18.30 – 19.30 Uhr MOTIVATION UG	Vitaler Rücken 16.00 – 17.00 Uhr INSPIRATION OG	Bauch Workout 17.30 – 18.00 Uhr KREATION OG	Vitaler Rücken 15.00 – 16.00 Uhr INSPIRATION OG	Entspannung und Achtsamkeit 10.00 – 11.00 Uhr KREATION OG		
Bauch-Beine-Po 19.00 – 20.00 Uhr SYNERGIE UG	After Work Yoga 17.00 – 18.00 Uhr KREATION OG	Pilates 18.00 – 19.00 Uhr SYNERGIE UG	Stretching 16.00 – 16.30 Uhr INSPIRATION OG	Muskellängentraining 10.30 – 11.00 Uhr INNOVATION UG		
Indoorcycling* 19.30 – 20.30 Uhr MOTIVATION UG	Schlingentraining 17.00 – 17.45 Uhr INNOVATION UG	Bodyfit 18.00 – 19.00 Uhr KREATION OG	Schlingentraining 16.30 – 17.15 Uhr INNOVATION UG	Schlingentraining Einsteiger 11.00 – 11.30 Uhr INNOVATION UG		
Muskellängentraining 20.00 – 20.45 Uhr SYNERGIE UG	Faszien 18.00 – 18.45 Uhr INNOVATION UG	Indoorcycling* 18.30 – 19.30 Uhr MOTIVATION UG	Bodyfit 17.30 – 18.30 Uhr INSPIRATION OG	Fatburner 17.00 – 18.00 Uhr INSPIRATION OG		
	Bauch Workout 18.00 – 18.30 Uhr KREATION OG	Zumba-Fitness 19.00 – 20.00 Uhr KREATION OG	Indoorcycling* 18.30 – 20.00 Uhr MOTIVATION UG	After Work Fitness 18.00 – 19.00 Uhr INSPIRATION OG		
	Ganzkörper Cardio Workout 18.30 – 19.30 Uhr KREATION OG	Yoga 19.00 – 20.30 Uhr SYNERGIE UG				

* Voraussetzung für alle Indoorcycling-Kurse ist der FTP-Test. Dieser findet jeden zweiten Montag im Monat von 17.30 – 18.30 Uhr im Raum Motivation statt. Kursanmeldungen bitten wir ausschließlich über unsere mySPORTS-APP vorzunehmen. An Feiertagen können sämtliche Kurse entfallen.