

KURSPLAN APRIL 2026

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	Indoorcycling 09.00 – 10.00 Uhr MOTIVATION UG	Starker Rücken 09.00 – 10.00 Uhr KREATION OG	Yoga 10.00 – 11.00 Uhr KREATION OG	Bodyfit im Wechsel 09.00 – 10.00 Uhr KREATION OG
Pilates 10.00 – 11.00 Uhr INSPIRATION OG	Stretching 08.45 – 09.15 Uhr INNOVATION UG	Wirbelsäulengymnastik 10.00 – 11.00 Uhr KREATION OG	Schlingentraining 09.00 – 10.00 Uhr INNOVATION UG (neu ab 16.04.26)	Indoorcycling für Einsteiger 09.00 – 10.00 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	Bodyfit 17.00 – 18.00 Uhr KREATION OG	Body & Soul 10.00 – 11.00 Uhr INSPIRATION OG (neu ab 16.04.26)	Muskellängentraining 10.30 – 11.00 Uhr INNOVATION UG		
Bauch-Beine-Po 19.00 – 20.00 Uhr SYNERGIE UG	After Work Yoga 17.00 – 18.00 Uhr KREATION OG	Bodyfit 18.00 – 19.00 Uhr KREATION OG	Vitaler Rücken 15.00 – 16.00 Uhr INSPIRATION OG	Fatburner 17.00 – 18.00 Uhr INSPIRATION OG		
Alpine Rückenschule 19.00 – 20.00 Uhr TRANSPARENZ UG	Bauch Workout 18.00 – 18.30 Uhr KREATION OG	Indoorcycling 18.30 – 19.30 Uhr MOTIVATION UG	Stretching 16.00 – 16.30 Uhr INSPIRATION OG	After Work Fitness 18.00 – 19.00 Uhr INSPIRATION OG		
Indoorcycling* 19.30 – 20.30 Uhr MOTIVATION UG	Pilates 18.00 – 19.00 Uhr TRANSPARENZ UG	Zumba-Fitness 19.00 – 20.00 Uhr KREATION OG	Melodia-Yoga 16.45 – 18.00 Uhr SYNERGIE UG			
Muskellängentraining 20.00 – 20.45 Uhr SYNERGIE UG	Ganzkörper Cardio Workout 18.30 – 19.30 Uhr KREATION OG		Bodyfit 17.30 – 18.30 Uhr MOTIVATION UG			
	Yoga 19.00 – 20.30 Uhr TRANSPARENZ UG		Indoorcycling* 18.30 – 20.00 Uhr MOTIVATION 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.