

KURSPLAN MÄRZ 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	Workout-Mix 08.00 – 09.00 Uhr INNOVATION UG (neu ab 21.03.26)	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	Indoorcycling* 09.00 – 10.00 Uhr MOTIVATION UG	Rücken und Entspannung 10.00 – 11.00 Uhr KREATION OG
Bodyfit 17.00 – 18.00 Uhr KREATION OG	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	Muskellängentraining 10.30 – 11.00 Uhr INNOVATION UG	Yoga 10.00 – 11.00 Uhr KREATION OG	Body & Soul 10.00 – 11.00 Uhr INNOVATION UG (neu ab 16.04.26)
Endurance Indoorcycling* 18.30 – 19.30 Uhr MOTIVATION 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	Schlingentraining Einsteiger 11.00 – 11.30 Uhr INNOVATION UG		
Bauch-Beine-Po 19.00 – 20.00 Uhr SYNERGIE UG	Bauch Workout 18.00 – 18.30 Uhr KREATION OG	Bodyfit 18.00 – 19.00 Uhr KREATION OG	Schlingentraining 16.30 – 17.15 Uhr INNOVATION UG	Fatburner 17.00 – 18.00 Uhr INSPIRATION OG		
Alpine Rückenschule 19.00 – 20.00 Uhr TRANSPARENZ UG	Ganzkörper Cardio Workout 18.30 – 19.30 Uhr KREATION OG	Indoorcycling 18.30 – 19.30 Uhr MOTIVATION UG	Melodia-Yoga 17.00 – 18.00 Uhr SYNERGIE UG	After Work Fitness 18.00 – 19.00 Uhr INSPIRATION OG		
Indoorcycling* 19.30 – 20.30 Uhr MOTIVATION UG		Zumba-Fitness 19.00 – 20.00 Uhr KREATION OG	Bodyfit 17.30 – 18.30 Uhr MOTIVATION UG			
Muskellängentraining 20.00 – 20.45 Uhr SYNERGIE UG		Yoga 19.00 – 20.30 Uhr SYNERGIE 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.