

KURSPLAN 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
*Öffnungsanlage: 06:00 Uhr – 09:00 Uhr						<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> Sa:10:30 – 11:00 Mobility (1x/Monat) </div> 06:00 Uhr bis 22:00 Uhr *Öffnungsanlage:
09:00 – 09:45 Zirkel: Ganzkörper	09:00 – 09:45 Zirkel: Ganzkörper	09:00 – 09:45 Zirkel: Ganzkörper	09:00 – 09:45 Zirkel: Ganzkörper	09:00 – 09:45 Kurs: Pilates	09:00 – 09:45 Zirkel: Bauch Beine Arme	
09:45 – 10:15 Kurs: Balance Training	09:45 – 10:30 Zirkel: Ganzkörper	09:45 – 10:30 Kurs: Special	09:45 – 10:25 Gesundheitszirkel	09:45 – 10:30 Zirkel: Ganzkörper	09:45 – 10:30 Kurs: Bauch-Beine-Po	
10:30 – 11:15 Vitalzirkel	10:30 – 11:15 Reha-Sport	10:35 – 11:20 Gesundheitszirkel	10:30 – 11:15 Reha-Sport	10:30 – 11:00 Kurs: Beckenbodengymnastik	10:30 – 11:15 Zirkel: Bauch Beine Arme	
11:15 – 12:00 Zirkel: Ganzkörper	11:30 – 12:15 Gesundheitszirkel	11:20 – 12:00 Zirkel: Bauch Beine Arme	11:15 – 16:45 *Öffnungsanlage	11:15 – 11:45 Zirkel: Ganzkörper	11:15 – 12:00 Kurs: Zumba	
12:00 – 16:00 *Öffnungsanlage	12:15 – 16:30 *Öffnungsanlage	12:00 – 16:00 *Öffnungsanlage	16:30 – 17:15 Zirkel: Ganzkörper	12:00 – 12:45 Reha-Sport	12:15 – 22:00 *Öffnungsanlage	
16:00 – 17:40 Zirkel: Ganzkörper	16:30 – 18:00 Zirkel: Bauch Beine Arme	16:00 – 17:15 Zirkel: Bauch Beine Arme	17:15- 18:10 Zirkel: Starke Mitte	13:00 – 22:00 *Öffnungsanlage		
17:45 – 18:20 Kurs: Starke Mitte	18:00 – 18:45 Kurs: BauchBeinePo	17:30-18:00 Kurs: Express (Thema in App)	18:15– 19:00 Kurs: Pilates			
18:30 – 19:15 Kurs: Aerobic	19:00 – 19:45 Gesundheitszirkel	18:15 – 18:50 Kurs: Starke Mitte	19:15 – 20:00 Uhr Gesundheitszirkel			
19:30 – 20:15 Gesundheitszirkel	20:00 – 22:00 *Öffnungsanlage	19:15 – 22:00 *Öffnungsanlage	20:00 – 22:00 *Öffnungsanlage			
20:00 – 22:00 *Öffnungsanlage						

*Öffnungsanlage = keine Trainerinnen auf der Fläche