

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag						
	Reha (LS) Anne LADY-ALL 07.45 – 08.30		Reha (LS) Heide 8.00 – 8.45	Reha (LS) Heide LADY-ALL 8.00 – 8.45		
WS-Gymnastik Eva 9.15 – 10.00	Pilates Steffi 9.15 – 10.15	Rückenschule \$20 Anne 9.15 – 10.00	Pilates \$20 Stephie 09.15 – 10.00	Rücken & Stretch Heide AUCH ONLINE 9.00 – 10.00		
Pilates-Faszien-Mix \$20 Stephie AUCH ONLINE 9.15 – 10.00	WS-Gymnastik Nelli NUR ONLINE 09.15 – 10.00	Faszientraining ohne Rolle \$20 Stephie AUCH ONLINE 10.15 – 11.00	Faszientraining mit EIGENER ROLLE Heide LADY-ALL 09.30 – 10.00		Body Pump Melanie 9.45 – 10.45	Deep Work Anke LADY-ALL 10.15 – 11.15
Yoga Stephie 11.30 – 12.30	Faszientraining Steffi B. ohne Rolle 10.20 – 10.50	Reha (LS) Vanessa LADY-ALL 10.10 – 10.55		Reha (LS) Vanessa LADY-ALL 11.15 – 12.00	🚴 Spin Biking Andreas 11.00 – 12.00	
Nachmittag						
Pilates \$20 Anne 16.00 – 16.45	Reha (AS) Anne LADY-ALL 16.30 – 17.15			Body Balance Steffi 16.45 – 17.45	Legende: Im All Sports Kursraum Online (über Zoom) & LIVE vor Ort 🚴 Bitte immer 2 Handtücher mitbringen. Reha-Kurse (AS = All Sports Kursraum; LS = Lady Sports Kursraum) [Reha-Kurse nur mit Reha-Verordnung & vorheriger Anmeldung; für Mann & Frau] <u>„\$20“ folgende Kurse können von der Krankenkasse im Rahmen der Primärprävention gefördert werden.</u>	
Pilates Anne NUR ONLINE 17.00 – 17.45	Bauch Beine Po Eva 17.50 – 18.35	Spin Biking Büschi 17.00 – 17.55	Pole Dance Diana 17.45 – 18.45			
Dance Nicole 18.05 – 18.50	Step Karin 18.45 – 19.45	Pilates m. Beckenboden \$20 Anne 17.05 – 17.50				
Body Balance Nicole 19.10 – 20.10	Body Art Anke 19.20 – 20.20	Body Pump Melanie 18.00 – 19.00	Fit-Mix Diana 19.00 – 19.55	Spinning Michaela 18.00 – 19.00		
🚴 Spin Biking Jens 19.15 – 20.15		🚴 Spin Biking Andreas 18.00 – 19.00		Reha (LS) Stephie LADY-ALL 18.00 – 18.45		
		Dance Nicole 19.05 – 19.55		Reha (LS) Stephie LADY-ALL 18.50 – 19.35		

Outdoor Kurse

...findet ihr auf der Rückseite!



2025 Kursplan – Outdoor/Zirkel-/Kursraum 2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Zirkeltraining am Gerät <i>Thomas</i> 08.45 – 09.15		♥ Nordic Walking am Obersee <i>Katja</i> 9.00 - 10.15	Fit am Morgen <i>Heide</i> 09.00 – 09.30	♥ Nordic Walking am ZiF <i>Katja</i> 9.00 - 10.15
TRX <i>Anne</i> 10.00 – 10.50		Barre Concept® <i>Uta</i> 10:00 – 11:00		Zirkeltraining am Gerät §20 <i>Anne</i> 09.30 – 10.00
			Tiger Kids <i>Melanie</i> ● ***extern*** 15.45 – 16.45	TRX <i>Uta</i> 9.30 – 10.30
	Geräte Tabata Mix <i>Nelli</i> 16.45 – 17.30		Tiger Kids <i>Melanie</i> ● ***extern*** 16.45 – 17.45	
Zirkeltraining am Gerät <i>Thomas</i> 18.00 – 18.30	TRX <i>Antonia</i> 17.45 – 18.30	TRX <i>Frank</i> 18.00 – 19.00	Zirkeltraining am Gerät <i>Thomas</i> 17.00 – 17.30	Kickbike <i>Frank</i> 16.30 – 17.30
TRX <i>Patryk</i> 18.00 – 19.00	Stretch und Faszien <i>Eva</i> 18.45 – 19.30	Zirkeltraining am Gerät <i>Thomas</i> 19.00 – 19.30	Barre Concept® <i>Katja</i> 17.30 – 18.30	Fit Mix <i>Karin</i> 18.00 – 19.00
			TRX <i>Frank/Katja</i> 18.30 – 19.30	Legende: Kursraum 2 Innenhof Outdoor
			♥ Lauftraining ZIF <i>Anne</i> 18.45 - 19.45	♥ Sportler Herzen Anmeldung und Information bei: Katja Stahnke Tel. 0521.132105

Öffnungszeiten Studio:

Mo	08.30-21.30 Uhr	Fr	08.30-20.00 Uhr
Mi	08.30-21.30 Uhr	Sa	09.30-14.00 Uhr
Di, Do	08.30-12.30 Uhr und 15.00-21.30 Uhr	So	10.00-14.30 Uhr
		Feiertag	10.00-14.00 Uhr

Buchungszeiten Sauna:

Mo	10-12 (DAMEN) + 16-18.30 (MIX) + 19-21 Uhr (DAMEN)	Fr	10.00-19.30 Uhr (MIX)
Di	10-12 (MIX) + 16-21 Uhr (MIX)	Sa	10.30-13.30 Uhr (MIX)
Mi	10-12 (MIX) + 16-21 Uhr (MIX)	So*	11.00-14.00 Uhr (MIX)
Do	10-12 (DAMEN) + 16-18.30 (DAMEN) + 19-21 Uhr (MIX)	Feiertag	10.45-13.15 Uhr (MIX)

* Jeden 1. Sonntag im Monat DAMENSAUNA