



KURSPLAN SOMMER 2026



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:30 – 10:30 Back Power Carmen	9:00 – 9:45 Full Body Stephanie	9:00 – 10:30 Yoga Carsten	9:00 – 10:00 Bodypower Wolfgang W.			
10:35 – 11:35 Mobility Carmen	9:50 – 10:20 Back Power Stephanie	10:35 – 11:35 Pilates Carsten	10:05 – 10:50 Back Power Wolfgang W.	10:00 – 11:00 Full Body Oliver	10:30 – 11:30 Step Siehe Monatsplan	10:00 – 11:30 Yoga Gabi/Claudia
11:40 – 12:30 Cardio Maya	10:25 – 10:55 Mobility Stephanie	11:40 – 12:25 Aqua Fit (Pool) Carsten	10:55 – 11:25 Stretching Wolfgang W.	11:00 – 12:00 Stretching Oliver	11:30 – 12:30 Body Power Siehe Monatsplan	
12:45 – 13:30 Aqua Fit (Pool) Maya	11:00 – 12:00 Stretching Stephanie		11:45 – 12:45 Spinning Wolfgang W.	12:00 – 12:30 Aqua Fit (Pool) Oliver	12:30 – 13:00 Aqua Fit (Pool) Oliver	
					16:00 – 17:00 Lower Body Oliver	16:00 – 17:00 Functional (Functional Bereich) Oliver
18:00 – 19:00 HIIT Felix	17:50 – 18:50 Full Body Ksenia	18:00 – 19:00 Lower Body Oliver	18:30 – 19:30 Body Power Jutta	18:30 – 20:00 Yoga Elena	17:00 – 18:00 HIIT Oliver	
19:05 – 20:00 Stretching Felix	19:00 – 19:45 Body Power Wolfgang R.	19:00 – 20:00 Back Power Oliver	19:40 – 20:40 Spinning Jutta		18:00 – 19:00 Stretching Oliver	
	20:00 – 21:00 Spinning Wolfgang R.	20:00 – 20:30 Sixpack Oliver				

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag
Freitag bis Sonntag

7:00 – 22:00 Uhr
9:00 – 22:00 Uhr



UNSERE KURSFORMATE



KRAFT

FULL BODY

Ganzkörpertraining für Kraft, Ausdauer und Körperspannung. Dynamische Übungen für den gesamten Körper verbessern Fitness, Stabilität und Energie. Ideal für jedes Fitnesslevel.

BODY POWER

Kraftvoll trainieren und den ganzen Körper stärken. Ein intensives Workout mit Fokus auf Muskelkräftigung, Ausdauer und funktionelle Bewegungen.

BACK POWER

Mehr Stärke und Stabilität für Rücken und Haltung. Gezielte Übungen kräftigen Rücken, Schultern und Rumpf und helfen dabei, Verspannungen vorzubeugen.

SIXPACK

Core-Training für Bauch, Haltung und Stabilität. Effektive Übungen stärken die gesamte Rumpfmuskulatur und verbessern Körperspannung und Kontrolle.

LOWER BODY

Intensives Unterkörpertraining für Beine und Gesäß. Kräftigende Übungen für mehr Stabilität, Power und Körperspannung im Unterkörper.

HIIT

Kurze Intervalle. Hohe Intensität. Maximale Energie. Abwechslungsreiches Intervalltraining zur Verbesserung von Ausdauer, Fettverbrennung und Leistungsfähigkeit.

MOBILITY & BALANCE

MOBILITY

Mehr Beweglichkeit und bessere Körperkontrolle. Mobilisationsübungen für Gelenke, Muskulatur und Haltung - ideal als Ausgleich zum Alltag und Krafttraining.

STRETCHING

Beweglicher werden und Verspannungen lösen. Sanfte Dehnübungen verbessern Flexibilität, Regeneration und Wohlbefinden.

YOGA

Balance für Körper und Geist. Fließende Bewegungen, bewusste Atmung und gezielte Übungen fördern Beweglichkeit, Stabilität und Entspannung.

PILATES

Kontrolliertes Training für Körpermitte und Haltung. Ruhige, präzise Übungen stärken insbesondere Bauch, Rücken und Tiefenmuskulatur.

CARDIO & CONDITIONING

CARDIO

Auspowern, schwitzen und gemeinsam Gas geben. Dynamisches Ausdauertraining mit Eigenkörperübungen und wechselndem Equipment zur Verbesserung von Kondition und Fitness.

SPINNING

Motivierendes Indoor-Cycling mit Energie und Rhythmus. Ein intensives Ausdauertraining auf dem Bike zur Verbesserung von Kondition und Fettverbrennung.

STEP

Dynamisches Training mit Musik und Step-Elementen für mehr Fitness, Beweglichkeit und Spaß an der Bewegung.

SPECIALS

AQUA FIT

Gelenkschonendes Training im Wasser für Ausdauer, Beweglichkeit und Spaß an der Bewegung. -> Bitte mit Badekleidung!

FUNCTIONAL

Abwechslungsreiches Stationentraining im Freihantelbereich für Kraft, Ausdauer und funktionelle Fitness.

- Alle Kurse finden ab 3 Personen statt.
- Kurse unter einem Teilnehmerdurchschnitt von 6 Personen (Quartal) behalten wir uns vor abzusetzen oder zu ändern!

- Das Kursprogramm ist davon abhängig, welche Lehrer wir zu welchen Zeiten engagieren können und wie die Kurse frequentiert sind.

Von daher kann es immer sein, dass sich Inhalte ändern, Stunden verschieben oder abgesetzt werden (z.B. Sommer/Winterplan).