

KURSPLAN

AB 1. DEZEMBER 2025

KURSRAUM 1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	8.00 - 8.50 Yoga Flex & Flow					
9.00 - 10.05 BodyPump®	9.00 - 9.50 Rücken Fit	9.00 - 9.50 Zumba®	8.45 - 9.50 Langhantel Workout	9.00 - 9.50 Rücken Fit	9.30 - 10.35 Langhantel Workout	9.15 - 10.05 Workout
10.15 - 11.05 Rücken-Yoga	10.00 - 10.50 Mobility Flow	10.00 - 10.50 Pilates	10.00 - 10.50 Rücken Fit	10.00 - 10.50 Pilates	10.45 - 11.35 Jumping®	10.15 - 11.30 Langhantel Workout
		11.05 - 11.35 Spinefitter	10.55 - 11.25 Spinefitter			11.35 - 12.25 BootCamp
			11.00 - 12.00 Herzsport		12.00 - 15.00 Art of Skillz (Externer Kurs)	12.35 - 13.05 Bauch X-Press
			11.30 - 12.30 Herzsport			13.10 - 13.40 Stretch & Relax
16.45 - 17.50 BodyPump®	15.00 - 17.00 Art of Skillz (Externer Kurs)	15.00 - 17.00 Art of Skillz (Externer Kurs)	16.45 - 17.50 BodyPump®	16.30 - 17.20 BootCamp		
18.00 - 18.50 Jumping®	17.25 - 17.55 Grit® CARDIO	17.30 - 18.20 Jumping®	17.55 - 18.25 Grit® STRENGTH	17.30 - 18.20 Zumba®		
19.00 - 19.50 Pilates strong	18.00 - 18.55 BodyCombat®	18.30 - 19.35 BodyPump®	18.35 - 19.25 Boxaerobic®	18.30 - 19.20 Qi Gong		
20.00 - 20.50 Rücken Fit	19.00 - 19.30 Bauch X-Press	19.45 - 20.35 Zumba®				18.00 - 18.50 Zumba®
	19.35 - 20.40 Langhantel Workout					

- Ausdauer
- Wellness
- Kraft
- Entspannung
- Reha
- High Intensiv Intervalltraining
- Externer Kurs

Für alle unsere Kurse ist eine **Anmeldung** notwendig.
Immer möglich ab 16.00 Uhr des Vortages per **Butterfly App**.



KURSPLAN

AB 1. DEZEMBER 2025

POSITIV® **PRINCESS**
DIE FITNESS & WELLNESSGRUPPE FITNESS & WELLNESS FÜR DIE FRAU

KURSRAUM 2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	9.00 - 10.00 Cycling® E/M				9.00 - 10.00 Cycling® E/M	10.00 - 11.00 Cycling®
			10.00 - 11.00 Cycling® E/M		10.45 - 11.45 Cycling® M	11.15 - 12.15 Cycling® E/M
17.30 - 18.30 Cycling®		17.00 - 18.00 Cycling® M	17.00 - 18.00 Cycling® M/F	17.30 - 18.30 Cycling® E/M		
18.45 - 19.45 Cycling® F	17.45 - 18.45 Cycling® M	18.30 - 19.30 Cycling® Herzsport	18.15 - 19.15 Cycling® M			

Abstufung: E = Einsteiger, M = Mittelstufe und F = Fortgeschrittene

- Ausdauer ● Wellness ● Kraft ● Entspannung
- Reha ● High Intensiv Intervalltraining ● Externer Kurs

Für alle unsere Kurse ist eine **Anmeldung** notwendig.
Immer möglich ab 16.00 Uhr des Vortages per **Butterfly App**.



GRAUE KURSE: Externe Anbieter - nähere Informationen am Service. Kurse müssen extra gebucht werden!

KK-KURSE sind Krankenkassenkurse, für die eine Extra-Anmeldung notwendig ist um in Anschluss des 12-wöchigen Kurses auch eine Teilnahmebescheinigung zu erhalten. Die Anmeldung erfolgt für die Vormittagskurse (MO) am Sonntag bis 20:00 Uhr und für die Abendkurse (MO/DI) am jeweiligen Kurstag. Es darf nur einmal pro Woche an einem der Kurse teilgenommen werden. Kursdauer ist 12 Wochen (am Stück, ab 1. Teilnahme gerechnet).

ORTHOPÄDIE- / REHA-KURSE werden von den meisten Krankenkassen bezuschusst. Gesonderte Anmeldung notwendig. Infos an der Theke.

KURSPLAN

AB 1. DEZEMBER 2025

PRINCESS
FITNESS & WELLNESS FÜR DIE FRAU

KURSRAUM 3 // PRINCESS FITNESS

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00 - 9.50 Fullbody Intervall	9.00 - 9.50 BBP	9.00 - 9.50 Rücken Fit	9.00 - 9.50 HulaHoop	9.00 - 9.50 Workout	9.30 - 10.30 Mami Sport (extern)	
10.00 - 10.50 Pilates		10.00 - 10.50 Stretch & Relax		10.00 - 10.50 Yoga		10.30 - 11.20 Workout
		11.00 - 13.00 Babymassage (extern)			11.15 - 12.05 Rückenwohl	
15.30 - 16.20 KidsFit (3 – 6 Jahre, 10er Karten Kurs)						
16.30 - 17.20 Pilates			16.45 - 17.35 HulaHoop			
17.30 - 18.20 Step Workout	17.30 - 18.20 Workout	17.30 - 18.20 Fullbody Intervall	18.30 - 19.20 Pilates	16.00 - 19.30 Mami Sport (extern)		
18.45 - 19.30 BodyArt	18.30 - 19.00 Bauch X-Press	18.30 - 19.00 Spinefitter				
19.45 - 20.35 Yogalates	19.15 - 20.05 Physio Fit	19.00 - 19.50 Pilates	19.35 - 20.25 Yoga			

- Ausdauer
- Wellness
- Kraft
- Reha
- High Intensiv Intervalltraining

- Entspannung
- Externer Kurs

Für alle unsere Kurse ist eine **Anmeldung** notwendig.
Immer möglich ab 16.00 Uhr des Vortages per **Butterfly App**.



KURSPLAN

AB 1. DEZEMBER 2025

KURSRAUM 4

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.30 - 9.15 Orthopädie	9.00 - 9.45 Orthopädie			8.30 - 9.15 Orthopädie		
9.20 - 10.05 Orthopädie	9.50 - 10.35 Orthopädie	9.00 - 9.45 Orthopädie	9.00 - 9.45 Orthopädie	9.20 - 10.05 Orthopädie	9.00 - 9.45 Orthopädie	9.00 - 9.45 Orthopädie
10.15 - 11.00 Orthopädie	10.40 - 11.25 Orthopädie	9.50 - 10.35 Orthopädie	9.50 - 10.35 Orthopädie	10.10 - 10.55 Orthopädie leicht	10.00 - 10.45 Orthopädie	9.50 - 10.35 Orthopädie
11.05 - 11.50 Orthopädie leicht	11.30 - 12.15 Orthopädie	10.40 - 11.25 Orthopädie leicht	10.40 - 11.25 Orthopädie	11.00 - 11.45 Orthopädie leicht	11.00 - 11.50 Fullbody Intervall	
	12.30 - 13.15 Orthopädie		11.00 - 12.00 Herzsport (Kursraum 1)			
15.00 - 17.00 Art of Skillz	16.00 - 16.45 Orthopädie	14.00 - 14.45 Orthopädie	11.30 - 12.30 Herzsport (Kursraum 1)	16.30 - 17.15 Orthopädie		14.00 - 15.15 Kinder RocknRoll (ab 4 - 12 Jahre, 10er Karten Kurs)
17.30 - 18.00 Spinefitter	16.50 - 17.35 Orthopädie		17.45 - 18.30 Orthopädie	17.30 - 18.15 Orthopädie		
18.00 - 18.45 Orthopädie	17.45 - 18.35 Yoga					
18.50 - 19.35 Orthopädie		18.30 - 19.30 Herzsport (Kursraum 2)	18.40 - 19.10 Spinefitter	18.30 - 19.30 Tanzen Beginner		
19.40 - 21.30 Tanzkurs Ballnacht	19.00 - 19.50 HathaYoga sanft	19.35 - 20.35 Yoga	19.10 - 20.00 Rücken Fit	19.30 - 20.30 Tanzen Fortgeschrittene		

12.01.
BIS 19.02.
2026

Für alle unsere Kurse ist
eine Anmeldung notwendig.
Immer möglich ab 16.00 Uhr des
Vortages per **Butterfly App.**



● Reha

● Kraft

● Entspannung

● Wellness

● H.I.I.T.

● Externer Kurs