

KURSPLAN

AB 1. OKTOBER 2026

KURSRAUM 1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	8.00 - 8.50 Yoga Flex & Flow			6.30 - 7.20 Langhantel Workout		
9.00 - 10.05 BodyPump®	9.00 - 9.50 Rücken Fit	8.45 - 9.35 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 Faszien Fit	10.00 - 10.50 Pilates	10.45 - 11.35 Jumping®	10.15 - 11.30 Langhantel Workout
			11.00 - 11.30 Spinefitter			11.35 - 12.25 BootCamp
			11.00 - 12.00 Herzsport			12.35 - 13.05 Bauch X-Press
			11.30 - 12.30 Herzsport			13.10 - 13.40 Stretch & Relax
16.45 - 17.50 BodyPump®	16.00 - 17.00 Art of Skillz (Externer Kurs)	16.00 - 17.00 Art of Skillz (Externer Kurs)	16.45 - 17.50 BodyPump®	16.30 - 17.20 BootCamp	16.30 - 17.45 BodyPump®	
18.00 - 18.50 Jumping®	17.25 - 17.55 Grit® CARDIO	17.30 - 18.20 Jumping®	18.00 - 18.30 Grit® STRENGTH	17.30 - 18.20 Zumba®		
19.00 - 19.50 Workout	18.00 - 18.55 BodyCombat®	18.30 - 19.35 BodyPump®	18.35 - 19.25 Boxaerobic®	18.30 - 19.30 Tanzen Beginner		
20.00 - 21.30 Tanzen	19.00 - 19.30 Bauch X-Press	19.45 - 20.35 Zumba®	19.30 - 20.20 Pilates Sculpt	19.30 - 20.30 Tanzen Fortgeschrittene		18.00 - 18.50 Zumba®
	19.40 - 20.45 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. OKTOBER 2026

KURSRAUM 2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	9.00 - 10.00 Cycling® E/M	9.00 - 10.00 Cycling® M			9.30 - 10.30 Cycling® E/M	9.30 - 10.30 Cycling®
					10.45 - 11.45 Cycling® M	10.45 - 11.45 Cycling®
		16.30 - 17.30 Bundeswehr				
		17.30 - 18.30 Cycling® M	17.00 - 18.00 BayernOil			
17.30 - 18.30 Cycling® F	17.30 - 18.30 Cycling® M	18.45 - 19.15 Cycling® Herzsport	18.30 - 19.30 Cycling® M	17.30 - 18.30 Cycling® M		
20.00 - 21.00 Cycling® M	19.00 - 20.00 Cycling® M	19.30 - 20.30 Radhaus				

- 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.

WEAREFAMILY

Der aktuelle Vertretungsplan hängt im jeweiligen Studio aus.

KURSPLAN

AB 1. OKTOBER 2026

KURSRAUM 3 // PRINCESS FITNESS

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00 - 9.50 Workout	9.00 - 9.50 BBP	9.00 - 9.50 Rücken Fit	9.00 - 9.50 HulaHoop Intervall	9.00 - 9.50 Pilates Sculpt	9.30 - 10.30 Fem Move – Kursspecials	
10.00 - 10.50 Pilates		10.00 - 10.30 Spinefitter		10.00 - 10.50 Yoga		10.30 - 11.20 Workout
11.00 - 13.00 Mami Sports – CoreIntervall					11.15 - 12.05 Rückenwohl	
15.30 - 16.20 Kids Fit (3 – 6 Jahre)				16.00 - 17.00 Fem Move – Starke Mitte		
16.30 - 17.20 Pilates				17.10 - 18.10 Mami Sports – Rückbildung		
17.30 - 18.20 Workout	17.30 - 18.20 Latin Dance	17.30 - 18.20 Fullbody Intervall	17.30 - 18.20 Dance Workout	18.20 - 19.20 Mami Sports – Babybauch		
18.30 - 19.20 BodyArt	18.30 - 19.00 Bauch X-Press	18.30 - 19.00 Spinefitter	18.30 - 19.20 Pilates			
	19.15 - 20.15 Rücken Fit	19.00 - 19.50 Pilates				

- 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. OKTOBER 2026

KURSRAUM 4

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.30 - 9.15 Orthopädie	9.00 - 9.45 Orthopädie	8.00 - 8.45 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	10.20 - 11.05 Orthopädie leicht	10.00 - 10.45 Orthopädie	10.00 - 10.45 Orthopädie
11.05 - 11.50 Orthopädie leicht	11.30 - 12.15 Orthopädie	10.40 - 11.25 Orthopädie leicht	10.40 - 11.25 Orthopädie	11.10 - 11.55 Orthopädie leicht		
12.00 - 12.45 Orthopädie leicht	12.30 - 13.15 Orthopädie					
	16.00 - 16.45 Orthopädie	14.00 - 14.45 Orthopädie				
17.30 - 18.00 Spinefitter	16.50 - 17.35 Orthopädie	15.00 - 15.45 Orthopädie		16.30 - 17.15 Orthopädie		
18.10 - 18.55 Orthopädie		17.30 - 18.20 Yoga Power		17.30 - 18.15 Orthopädie		
19.00 - 19.45 Orthopädie	19.00 - 19.50 HathaYoga sanft	18.45 - 19.45 Herzsport (Kursraum 2)	19.00 - 19.50 Rücken Yoga	18.30 - 19.20 Qi Gong		
20.00 - 20.50 Rücken Fit						

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