

# Group Exercises Plan 2026



Vertretungsplan vom 11.05.-17.05.2026

VERTRETUNGEN / ÄNDERUNGEN SIND GELB MARKIERT.

KURSPLAN KANN NOCH ABWEICHEN!

MONTAG			
08:15-09:00	NEU: Pilates	Niko	J A
09:00-10:00	NEU: deepWORK	Niko	J B
09:30-10:30	Bodystyling	Anh Thu	J A
10:30-11:15	W.S.G.	Anh Thu	J A
11:00-12:00	Kinesis Shape	Fiorella	J F
17:00-17:55	TRX	Marco	J B
18:00-19:00	Pilates	Marco	J B
19:00-20:00	NEU: Zumba	Aysun	J A
19:05-20:35	Hatha Yoga	Nataliya T.	J B
20:00-21:00	Athletiktraining	Daniel	M A

DONNERSTAG			
10:00-11:15 (!)	Balance Swing Beginner Special	Vera	J A
10:00-11:15	Vinyasa Yoga	Valerie	M B
11:15-12:00 (!)	Faszien Flow & Stretch Special	Vera	J A
11:00-11:20	Bauchkiller	Fiorella	J F
17:00-17:45	Workout	Marco	J A
18:00-19:00	TRX	Maria	M B
19:00-20:00	Zumba	Robin	J A
19:05-20:05	Pilates	Maria	J B

DIENSTAG			
08:15-09:15	W.S.G.-Stretch & more	Patrick	J A
08:30-09:30	Magic Morning Yoga Flow	Christiane	J B
09:15-10:15	Total Body Workout	Patrick	J A
10:30-11:00	Bauchkiller	Fiorella	J F
17:00-17:30	Kettlebell-Workout	Daniel	J F
18:00-19:00	TRX	Daniel	J B
18:00-19:00	Pilates	Niko	J A
19:00-20:00	Power Workout	Niko	J A
20:00-21:00	deepWORK	Niko	J A

FREITAG			
09:00-10:00	Vital Workout	Marco	J A
09:45-11:00	Vinyasa Yoga	Valerie	M B
10:00-11:00	Bodystyling	Marco	MF A
11:05-12:05	Kinesis Shape	Vera	J F
15:50-16:50	W.S.G.	Conny	J A
17:00-18:00	B.B.P. & more	Conny	J A
18:00-19:00	Balance Swing	Vera	J A

MITTWOCH			
09:00-10:00	Wirbelsäule in Bewegung	Niko	J A
10:00-11:00	Body Workout	Luis	J A
11:00-11:45	Stretch & Mobility	Luis	J A
16:20-17:20	W.S.G.	Conny	J A
17:30-18:30	Bodystyling	Conny	EM A
18:00-19:30	Physio Flow Yoga	Ariane	J B
18:45-19:30	Cardio Moves	Entfällt	MF A
19:30-20:00	B.B.P. & Stretch	Entfällt	E A

SAMSTAG			
09:00-10:30	Power Yoga	Entfällt	J B
09:00-10:00	Total Body Workout	Niko	EM A
10:00-11:00	deepWORK-Special	Niko	J B
10:00-11:30	Michael-Jackson-Beat-It-Dance Special	Zahra	J A

SONNTAG			
10:00-11:00	deepWORK-Special	Niko	J A
11:05-12:05	Latin Dance - Special	Niko	MF A
16:30-18:00	Jivamukti Yoga	Marie	EM B
17:00-18:00	Bodystyling	Maria	J A
18:05-18:25	Stretch & Mobility	Maria	J A
18:30-19:10	Pilates	Maria	J A

## Zeichenerklärung:

A = Raum A, B = Raum B, F = Fitness, O = Outdoor

E = Einsteiger, M = Mittlere Stärke

F = Fortgeschrittene, J = Jedermann

## Sonderregelungen:

Bitte bringen Sie Ihre eigenen Matten und Handtücher zum Training/Kurs mit.

Die Online-Buchung entfällt. Lediglich für unsere TRX-Kurse, Balance Swing, Kinesis Shape und für bestimmte Specials & Workshops bitten wir aus Kapazitätsgründen um eine vorherige Termin-Buchung über unser Online-Portal.

## Geänderte Öffnungszeiten in den Sommermonaten:

Montag, Freitag, Samstag, Sonntag und Feiertag 08:00-21:15 Uhr  
 Dienstag und Donnerstag 07:00-21:15 Uhr