

Kurse ohne Mitgliedschaft mit Zusatzgebühr

gültig ab: Januar 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			Indoor-Cycling 07:00 – 08:00 / SpS-Motiv			
	Bauch-Beine-Po 08:30 – 09:30 / Sps-motiv		Power Dumbbell 08:00 – 09:00 / Sps-motiv	Bauch-Beine-Po 08:30 – 09:30 / SpS-motiv		
	Yoga 09:00 – 10:15 / GH-KW-n			Qi Gong 09:00 – 10:00 / GH-KW-k		Indoor-Cycling 10:00 – 11:00 / Sps-motiv
Mobility & Faszien Fit 10:30 – 11:30 / Sps-motiv				Rückenfit 09:30 – 10:30 / SpS-motiv	Yogilates 10:30 – 11:30 / Sps-motiv	
					Qi Gong 11:30 – 12:30 / Sps-motiv	
			Muskel - Fitness 15:30 – 16:30 / KP-KW	Indoor-Cycling 16:00 – 17:00 / Sps-motiv		
Powerclass Bauch & Rücken 17:30 - 18:30 / Sps-motiv	Solo-Latin 17:00 – 18:00 / GH-KW-n	Antara 17:30 – 18:30 / B-West		Kraulschwimmen 16:35 – 17:20 / HB-West		
Power Yoga 18:30 - 19:30 / GH-KW-n	Aqua-Fitness 17:15 – 18:00 / HB-West	Indoor-Cycling 18:00 – 19:00 / Sps-motiv	Pilates 18:00 – 19:00 / Sps-motiv	Aqua-Fitness 17:00 – 17:45 / HB-West		
Indoor-Cycling 18:30 - 19:30 / Sps-motiv	Aqua-Fitness 18:00 – 18:30 / HB-West	Outdoor-HIIT 18:00 – 19:00 / Outdoor-motiv	Bauch-Beine-Po 19:00 – 20:00 / Sps-motiv	Power Dumbbell 17:00 – 18:00 / Sps-motiv		
Power Dumbbell 19:30 – 20:30 / Sps-motiv	Pilates 18:00 – 19:00 / Falk-S	Aqua-Fitness 18:30 – 19:00 / HB-West	Indoor-Cycling 20:00 – 21:00 / SpS-Motiv	Kraulen 17:20 – 18:05 / HB-West		
Indoor-Cycling 20:30 – 21:30/ Sps-motiv	Zumba 18:30 - 19:30 / Sps-motiv	Pilates 18:30 – 19:30 / B-West		Aqua-Fitness 17:45 – 18:30 / HB-West		
	Pilates 19:00 – 20:00 / Falk-S	Power Yoga 19:30 – 20:30 / B-West		Indoor-Cycling 18:00 – 19:00 / Sps-motiv		
		Yoga 19:00 – 20:00 / Sps-motiv		Kraulschwimmen 18:05 – 18:45 / HB-West		
		Extreme Fitness 20:30 – 21:30/ Sps-motiv		Aqua-Fitness 18:30 – 19:00 / HB-West		
		Yin Yoga 20:30 – 21:30 / B-West				

Ani-KW: Anlage, Kräherwald
KP-KW: Kraftpunkt, Kräherwald
GH-KW-g: Große Gymnastikhalle, Kräherwald
GH-KW-k: Kleine Gymnastikhalle, Kräherwald
H-KW-x: Große Halle, Kräherwald
HB-West: Hallenbad West
H-Motiv-x: Halle Motiv, Feuerbacher Tal
SpS-motiv: **Spiegelsaal** , Feuerbacher Tal
B-West: Bürgerzentrum-West
Falk-S: Falkert-Schule
STH-EG-k: Schloßrealschule für Mädchen, EG / kleine Halle
STH-1St-g: : Schloßrealschule für Mädchen, 1 Stock / große Halle