Kursplan Fit for Life ab Oktober 2026

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
Step 9:00 Uhr mit Elke	**WSG** 9:00 Uhr mit Carmen	**Deepwork** 9:00 Uhr mit Sandra	**WSG** 8:00-9:15 Uhr mit Karola	**Basic Step** 8:00 Uhr mit Christiane	
Bodytoning 10:00 Uhr mit Elke	**Pilates** 10:00 Uhr mit Carmen	**Stretch & Relax** 10:00 Uhr mit Sandra	**Yoga Sanft** 9:15–10:30 Uhr mit Angelika	**BBP** 9:00 Uhr mit Sandra	**BBP** 9:30 Uhr mit Katharina
				Stretch & Relax 10:00 Uhr mit Sandra	**Samba Fitness** 10:30 Uhr mit Jessi
Yoga 16:45–18:00 Uhr mit Sabine		KR3 **Indoor Cycling** 17:30 Uhr mit Kerstin			KR3 **Indoor Cycling** Im Wechsel 14:00 Uhr
KR3 **Indoor Cycling** 17:30 Uhr mit Wolfi	**RunClub** Im Wechsel 17:30 Uhr	**Bodyforming** 18:00 Uhr mit Nicole	**Qi Gong** 16:45-17:45 Uhr mit Jutta	KR3 **Indoor Cycling** 18:00 Uhr mit Elvira	
Fit bleiben 18:00 Uhr mit Nicole	**Freaky Bodystyling** 18:00 Uhr mit Julia	KR2 **Fitnessboxen** 18:30 Uhr mit Matthias	**Step** 18:00 Uhr mit Sandra	**Zumba** 18:00 Uhr mit Corinna	
KR3 **Indoor Cycling** 18:45 Uhr mit Michael	**Zumba** 19:00 Uhr mit Teksan	**Pilates / Dance Fitness** Im Wechsel 19:00 Uhr	**Deepwork** 19:00 Uhr mit Sandra	**Core & Stretch** 19:00 Uhr mit Silke	
Pilates 19:00 Uhr mit Nicole	KR3 **Vinyasa Yoga** 19:15 Uhr mit Lara	KR2 **Stretching** 19:30 Uhr mit Matthias	**Heroletics** 19:00 Uhr mit Maya		
Inside Flow Yoga 20:00 Uhr mit Lisa	**Stretch & Mobility** 20:00 Uhr mit Anna	**WSG** 20:00 Uhr mit Karola	**Pilates** 20:00 Uhr mit Carmen		

Anfänger, Anfänger und Fortgeschrittene, **Fortgeschrittene** // WSG = Wirbelsäulengymnastik, BBP = Bauch-Beine-Po
Wenn nicht anders angegeben, finden alle Kurse in Kursraum 1 statt und dauern 60 Minuten // KR2 = Kursraum 2, KR3 = Kursraum 3