

KURSE

Samstag 28.02.2026



Zeit	Großer Kursraum	Kleiner Kursraum	Empore
15:00 15:15	Warm Up 15:00 - 15:15 Uhr Trainer: Patrick		
15:30 15:45		GYM Fit 15:30 - 16:00 Uhr Trainer: Corry	
16:00 16:15	Jumping 15:45 - 16:15 Uhr Trainer: Lisa		ICG Spinning 15:45 - 16:05 Uhr Trainer: Tanja
16:30 16:45	Line Dance 16:30 - 17:00 Uhr Trainer: Anja	Rückenfit meets PreCare 16:30 - 17:00 Uhr Trainer: Corry	
17:00 17:15			ICG Spinning 16:45 - 17:05 Uhr Trainer: Tanja
17:30 17:45	Zirkeltraining 17:15 - 17:45 Uhr Trainer: Andrea	Yoga 17:15 - 17:45 Uhr Trainer: Sabine	
18:00 18:15	Jumping 18:00 - 18:30 Uhr Trainer: Lisa	Zumba 18:00 - 18:30 Uhr Trainer: Christine	
18:30 18:45			ICG Spinning 18:20 - 18:40 Uhr Trainer: Andrea
19:00 19:15	Step Aerobic 18:45 - 19:15 Uhr Trainer: Svenja	BeStrong meets BBP 18:45 - 19:15 Uhr Trainer: Andrea	
19:30 19:45			ICG Spinning 19:00 - 19:20 Uhr Trainer: Marie
20:00	Strech & Relax 19:30 - 20:00 Uhr Trainer: Marie	Pilates 19:30 - 20:00 Uhr Trainer: Lisa	

KURSE

Sonntag 01.03.2026



Zeit	Großer Kursraum	Kleiner Kursraum	Empore
10:00 10:15	Warm Up 10:00 - 10:15 Uhr Trainer: Patrick		
10:30 10:45	Line Dance 10:30 - 11:00 Uhr Trainer: Anja	GYM Fit 10:30 - 11:00 Uhr Trainer: Corry	ICG Spinning 10:20 - 10:40 Uhr Trainer: Tanja
11:00			
11:15 11:30 11:45	Jumping 11:15 - 11:45 Uhr Trainer: Lisa T.	Rückenfit meets PreCare 11:15 - 11:45 Uhr Trainer: Corry	ICG Spinning 11:20 - 11:40 Uhr Trainer: Tom
12:00 12:15	Step Aerobic 12:00 - 12:30 Uhr Trainer: Svenja	Pilates 12:00 - 12:30 Uhr Trainer: Lisa	
12:30 12:45			ICG Spinning 12:20 - 12:40 Uhr Trainer: Tom
13:00 13:15	Zirkeltraining 13:00 - 13:30 Uhr Trainer: Andrea	Zumba 12:45 - 13:15 Uhr Trainer: Christine	
13:30			ICG Spinning 13:20 - 13:40 Uhr Trainer: Corry
13:45 14:00 14:15	Jumping 13:45 - 14:15 Uhr Trainer: Lisa T.	BeStrong meets BBP 13:45 - 14:15 Uhr Trainer: Lisa	ICG Spinning 14:00 - 14:20 Uhr Trainer: Andrea
14:30 14:45	Strech & Relax 14:30 - 15:00 Uhr Trainer: Lisa	Yoga 14:30 - 15:00 Uhr Trainer: Silke	
15:00			