



Studiokurse ab 07.04.2026

Kurzfristige Änderungen sind möglich!

Montag	Dienstag		Mittwoch	Donnerstag		Freitag	Sonntag
	Pilates 9.00 - 9.45 Uhr Daniela aktiv-Gymnastikraum	Tabata - Intervalltraining 9.00 – 9.45 Uhr Annette BTG-Sporthalle				Rückenfit ins Wochenende 10.30 - 11.15 Uhr Doris aktiv-Gymnastikraum	BBP 11.00 - 11.45 Uhr Mona K. aktiv-Gymnastikraum
							Mobility Stretch 12.00 - 12.45 Uhr Mona K. aktiv-Gymnastikraum
KörperFit 16.00 - 16.45 Uhr Marlene aktiv-Gymnastikraum				Pilates für Senioren* 15.45 - 16.45 Uhr Gisela aktiv-Gymnastikraum		Outdoor Fitness** 16.00 - 17.00 Uhr Valentina Calisthenics-Anlage	
Dance Fitness 18.05 - 18.50 Uhr Monja BTG-Sporthalle	Wirbelsäulengymnastik 18.00 - 18.45 Uhr Daniela aktiv-Gymnastikraum	Der aktive Rücken 18.00 - 18.45 Uhr Johanna aktiv-Gymnastikraum		Pilates 17.00 - 17.45 Uhr Marlene aktiv-Gymnastikraum		Pilates 18.00 - 18.45 Uhr Patricia BTG-Sporthalle	
Body-Fit 19.00 - 19.45 Uhr Daniela aktiv-Gymnastikraum	Fit-Mix für Jedermann 19.05 – 19.50 Uhr Jutta BTG-Sporthalle	YogaFit 19.15 - 20.00 Uhr Lara BTG-Sporthalle		Wirbelsäulengymnastik* 18.05 - 18.50 Uhr Monja BTG-Sporthalle			
man's power – power for men & women 20.30 - 21.30 Uhr Andreas BTG-Sporthalle				Fit is Fun 19.00 - 19.45 Uhr Jutta BTG-Sporthalle	Fit & Relax 19.15 - 20.00 Uhr Martina aktiv-Gymnastikraum		

Neu

* = Vereinsangebot; auch für Studiomitglieder nutzbar

** = kein Training bei schlechtem Wetter, max. 12 Teilnehmende