

KURSPLAN

ab dem 01.11.2026



MONTAG

09.15 – 10.15

FIT mit Baby *

Rückbildung - Kraft - Austausch



10.30 – 11.30

FIT im Alter *

Beweglich - Aktiv - Gesund



16.15 – 17.15

Jumping KIDS

Ab 5 Jahren



17.30 – 18.30

Jumping KIDS

Ab 8 Jahren



18.45 – 19.45

Jumping Fitness

Für alle Level



20.00 – 21.00

Dance Class

ab 16 Jahren



DIENSTAG

15.00 – 16.00

FIT Kids

ab 3 Jahren



16.15 – 17.15

Dance Teens

ab 12 Jahren



17.30 – 18.30

Jumping Fitness

Für alle Level



18.45 – 19.45

Jumping Fitness *

Für alle Level



20.00 – 21.00

BoxBeinePo

Kraft - Ausdauer - Form



MITTWOCH

15.00 – 16.00

Hybrid FIT *

Funktionelles Kraftausdauer-Training für dein nächstes Race



16.15 – 17.15

FIT mit Kind



17.30 – 18.30

Jumping Fitness

Für alle Level



18.45 – 19.45

Jumping Fitness

Für alle Level



20.00 – 21.00

BoxBeinePo *

Kraft - Ausdauer - Form



DONNERSTAG

15.45 – 16.45

Dance Kids

ab 8 Jahren



17.00 – 18.00

Zumba

Für alle Level



18.00 – 19.00

Pilates

Körper - Haltung - Balance



Firmenfitness

Teamstärke - Gesundheit



FREITAG

16.00 – 17.00

FIT Kids

ab 3 Jahren



17.30 – 18.30

Selbstverteidigung KIDS

Für mehr Sicherheit



18.45 – 19.45

Selbstverteidigung Erwachsene

Für mehr Sicherheit



SONNTAG

17.00 – 18.00

Hybrid FIT

Funktionelles Kraftausdauer-Training für dein nächstes Race



Probetraining,
Massagen und Co
hier buchen:



*grau hinterlegte Kurse können ausschließlich mit 10er Karte oder als Einzelstunde besucht werden.