

Gesundheitsstudio: Liste mit Sportkursen

LIEBE STUDIOMITGLIEDER,

wir können euch im Rahmen eurer Stadiomitgliedschaft folgende Sportkurse für den Zeitraum vom 01.04.2026 bis zum 30.06.2026 anbieten.

Name Sportkurs	Tag	Uhrzeit	Halle	Kurs-Nr.
Rücken- und Gesundheitsgymnastik	Mo	11.00 – 12.00	Turnhalle	WG 15
Konditionsfitness	Mo	16.00 – 17.30	Turnhalle	KF 05
Indoor Cycling	Mo	18:45 – 20:15	Gymnastikhalle	SP 07
Zumba®	Mo	19.00 – 20.00	Tanzraum	AS 03
Konditionsfitness	Mo	19.30 – 20.30	Turnhalle	KF 02
Fatburner Workout	Mo	20.15 – 21.15	Gymnastikhalle	BS 10
Wassergymnastik (Ausfall am 30.06.26)	Di	08.30 – 09.00	Schwimmbad	TF Aqua
Bauch Beine Po	Di	11.00 – 12.00	Turnhalle	BBP 03
BBP & Stretch	Di	18.00 – 19.00	Bewegungsraum	BBP 01
Indoor Cycling	Di	19.15 – 20.15	Gymnastikhalle	SP 04
Wirbelsäulengymnastik	Mi	11.00 – 12.00	Gymnastikhalle	WG 05
Yogalates	Mi	16.00 – 17.00	Wellness- & Balance	ES 02
Bewegen statt schonen	Mi	19.00 – 20.00	Bewegungsraum	GK 09
Yoga	Mi	19.00 – 20.15	Wellness- & Balance	ES 01
Hula Hoop	Do	17.00 – 18.00	Gymnastikhalle	HH 01
Level Up Condition	Do	17.00 – 18.00	Box	Box 07
Bodyweight Strength	Do	18.00 – 19.00	Box	Box 08
Bauch Beine Po	Do	19.30 – 20.30	Turnhalle	BBP 09
Konditionsfitness	Fr	10.00 – 11.30	Turnhalle	KF 06
Yoga	Fr	16.00 – 17.15	Wellness- & Balance	ES 04