

# Kursplan Nordbad

Winter

2026

gültig ab Februar 2026

M / Fitnesscenter

Nordbad

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
9:00-10:00 <b>Pilates Power</b> Anita		9:00-10:00 <b>Wirbelsäule</b> Anastasiya		8:30-10:00 <b>Yoga Power</b> Anastasia		9:00-10:00 <b>Bodystyling</b> Renate		9:00-10:00 <b>Pilates</b> Tamila				10:00-11:00 <b>Pilates &amp; more</b> Barbara	
10:00-11:00 <b>Soft Styling</b> Anita		10:00-11:00 <b>Vital Gym &amp; Stretch</b> Anastasiya		10:00-11:00 <b>Yoga Easy</b> Anastasia		10:00-11:00 <b>Pilates/ Wirbelsäule</b> Renate		10:15-11:00 <b>Aqua Fit</b> Tamila		11:45-12:30 <b>Flexi-Bar</b> Goran/Axel		11:00-12:00 <b>Rücken Gym</b> Barbara	
11:00-12:00 <b>Tai Chi + Qigong</b> Kusumi										12:45-13:45 <b>Zumba</b> Marilyn			
		17:00-18:00 <b>Zumba</b> Shirley/Ana		<b>Neu</b> 18:00 - 18:30 <b>Pelvic Pilates</b> Susi		17:00-18:00 <b>Zumba</b> Ana/Shirley		16:30-17:30 <b>Yoga</b> Sandra					
17:00-18:15 <b>Pilates Feel Well</b> Gordana		18:00-19:00 <b>Pilates &amp; More</b> Barbara		<b>Neu</b> 18:30-19:30 <b>Pilates Strength &amp; Flow</b> Susi		18:00-19:00 <b>Full Body Workout</b> Igor	18:15-19:00 <b>Spinning</b> Axel		17:30-18:45 <b>Spinning</b> Harald			17:30-19:00 <b>Yoga</b> Birgit/Sandra	
18:15-19:30 <b>Total Body Workout</b> Gordana	<b>Neue Zeit</b> 17:30-18:30 <b>Spinning</b> Harald	19:00-20:00 <b>Body-Styling</b> Barbara		<b>Neu</b> 19:30-20:00 <b>Sexy Abs &amp; Ass</b> Susi		<b>Neu</b> 19:00-20:00 <b>Rücken &amp; Stretch</b> Igor		18:00-19:00 <b>Bodystyling</b> Anita					
19:30-20:00 <b>Stretch &amp; Relax</b> Gordana	<b>Neue Zeit</b> 18:30-19:30 <b>Spinning</b> Harald	20:00-20:30 <b>Stretch &amp; Relax</b> Barbara		<b>Neu</b> 20:00-20:30 <b>Power-Zirkel</b> Susi				19:00-20:00 <b>Wirbelsäule</b> Anita					

LADIES ONLY

Liebe Mitglieder,  
wir freuen uns über Eure  
(gerne positive) Bewertung  
unseres Angebots bei Google.  
Vielen Dank für's Dabei sein.



Alle Kurse finden ab 3 Teilnehmer statt!

→ telefonische Anmeldung für alle Spinningkurse nur am selben Tag. Bitte keine AB-Nachrichten!

→ Max. Teilnehmerzahl Spinningkurse: 12 Personen

→ Aqua Fit: **Teilnahmebänder vor Kursbeginn im Fitnesscenter erhältlich.**