KURSPLAN gültig ab 01.01.2026

Balance | **Herz-Kreislauf** | **Muskulatur** | **Wirbelsäule** | M / Fitnesscenter Olympia-Schwimmhalle

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag			Sonntag		
Raum 1	Raum 2	Spinning	Raum 1	Raum 2	Spinning	Raum 1	Raum 2	Spinning	Raum 1	Raum 2	Spinning	Raum 1	Raum 2	Spinning	Raum 1	Raum 2	Spinning	Raum 1	Raum 2	Spinning
Vormittag																				
9:00-10:00 Body-styling *Gisela D.*			9:00-10:00 Pilates *Anita*				Indoor - Outdoor 07:45-08:45 Wake- Up Spinning *Anita*					9:00-10:00 Body-styling *Viorica*								
10:00-11:00 Vital-gymnastik *Gisela D.*			10:00-11:00 Wirbel-säule *Anita*			9:00-9:45 Flexi-Bar *Anita*			10:00-11:30 Yoga *Claudia*			10:00-11:00 Wirbel-säule *Viorica*			10:30-11:30 Pilates *Maria*	Indoor - Outdoor 10:30-11:30 Easy Spinning *Anita*		10:00-11:30 Yoga *Sandra*	
11:00-11:30 Stretching *Gisela D.*			11:00-11:30 Stretching und Koordination			9:45-10:45 Pilates *Anita*						11:00-11:30 Stretching *Viorica*			11:45-12:45 Work Out *Anita*					
Nachmittag / Abend																				
18:00-19:00 Cardio Workout *Uta*	Indoor - Outdoor 18:30-19:30 Easy Spinning *Elena L.*		18:15-19:15 Hantel Workout *Anita*			Neu 18:30- 20:00 Poweryoga *Senka*			Aqua- Special 19:15-20:00 Aqua Fit *Anita*	18:30-19:30 Pilates & more Barbara	Indoor - Outdoor 18:00-19:00 Easy Spinning *Anita*							17:30-18:30 Body-styling *Anita*		
19:00-20:00 Body-forming *Uta*			19:15-20:15 Pilates *Anita*							19:30-20:30 Hantel Workout *Barbara*								18:30-19:30 Rückenfit & Stretch *Anita*		
										20:30-21:00 Stretching *Barbara*										

Alle Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt. Änderungen vorbehalten.