



ALTE ZIEGELEI
SPORT+WELLNESSPARK

Kursplan

Ab 01.07.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.45-10.00 Alison Yoga Einsteiger & Stretch 3	09.15-10.15 Cimera Zumba 1	08.45-09.45 Melanie Best Age 1	09.15-10.15 Elena Bodystyling Intervall 1	09.15-10.15 Bea Bodystyling/Flexi-Bar 1		10.15-11.15 Team* Bodystyling 1
09.00-10.00 Annette WSG 1	09.15-10.00 Petra Bauch/Rücken int. 2	09.00-09.45 Peter Rückenzirkel 2	09.15-10.15 Lydia Zumba 2	10.30-11.30 Bea Yoga Einsteiger & Stretch 1		10.15-11.15 Bettina S. Cycling 0/2
10.15-11.15 Annette Pilates 1	10.15-11.00 Petra Zirkeltraining Intervall 0/2	10.00-10.45 Melanie Bauch/Rücken int. 1	10.30-11.30 Elena Rücken/Faszienfitn. 1	10.30-11.30 Bea Sammolahari 1 (1. Fr./Monat anstatt Yoga)		10.45-12.15 Team* Yoga Special* 3
				10.30-11.30 Holger Cycling 0/2		Ab 11.30 Team* Special* 1

17.00-17.45 Martina K. Rückenfit 1	17.00-18.00 Susanne Bauch/Rücken int. 1	17.00-18.00 Susanne Bodystyling 1	17.30-18.25 Olga Inside Flow Yoga 3	18.00-19.00 Melanie DEEPWORK 1	14.00-14.30 Team* BMW 1
17.00-17.45 Stefan TRX 0/2	17.30-18.15 Elke WSG 3	17.00-18.00 Corina Starke Mitte 3	17.30-18.30 Marzella Hot Iron Cross 1	18.00-19.00 Andrea WSG 3	14.35-15.05 Team* HIIT 1
18.00-19.00 Martina K. Jumping Fitness 1	18.15-19.15 Serkan Zumba 1	17.15-18.00 Team TRX 0/2	18.15-19.00 Bettina E. Fatburner Workout 0/2	19.30-20.30 Team Bodystyling Kurzhandel 1	15.30-16.30 Chrissi Bodystyling 1 1. Sa./Monat
18.00-18.30 Bettina E. BMW 0/2	18.30-19.15 Elke Faszienfitness 3	18.15-19.15 Corina Hot Iron 1 1	18.30-19.25 Lydia Pilates 3	19.30-20.30 Team Cycling 0/2	16.45-17.45 Chrissi Step Advanced 1 1. Sa./Monat
18.00-19.00 Lydia Pilates S/3	19.30-20.30 Bettina S. Hot Iron 2 1	18.15-19.15 Irina Cycling 0/2	18.45-19.45 Marzella Jumping Fitness 1		
18.45-19.30 Bettina E. HYROX 0/2	19.30-20.30 Bea Inside Flow Yoga S/3	19.15-20.30 Martina S. Yin Yoga 3	19.15-20.00 Bettina E. TRX 0/2		
19.15-20.15 Miriam Bodystyling 1		19.30-20.30** Serkan Zumba 1	19.30-20.30 Markus Yoga 3		
19.15-20.45 Martina S. Hatha Yoga 3		19.30-20.15 Corina HYROX 0/2			
19.45-20.45 Holger Cycling Einsteiger 0/2					
19.45-20.30 Fabi HYROX Beginner 0					

* Genauere Infos siehe
Aushänge vor Ort
und auf Social Media.

** Jeden letzten Mittwoch
im Monat 90 Minuten

Für diese Kurse bitte eine Teilnehmerkarte am Check-In holen!

Cycling:	20 Teilnehmer
Rückenzirkel:	20 Teilnehmer
TRX indoor:	20 Teilnehmer
TRX outdoor:	15 Teilnehmer
HYROX:	16 Teilnehmer

Öffnungszeiten:

Mo., Mi., Fr.	07.00 – 23.00 Uhr
Di., Do.	09.00 – 23.00 Uhr
Sa.	12.00 – 20.00 Uhr
So.	10.00 – 18.00 Uhr

Feiertage laut Aushang

■ Raum 0 (Outdoorbereich)

(Kurs findet nur bei schönem/
trockenem Wetter Outdoor statt!
Bitte auf passende Kleidung/
Sonnenschutz achten!)

■ Raum 1 (Kursraum 1)

■ Raum 2 (Cross Gym)

(Während der Kurszeiten ist
kein individuelles Training
im Cross Gym möglich.)

■ Raum 3 (Yoga Lounge)

■ Raum 5 (Steng Landgut) **Ab Juni.**
Info ob der Kurs in Raum 3 oder
im Landgut Steng stattfindet, jeweils
vormittags im WhatsApp Kanal
und Instagram/Facebook