ALTE ZIEGELEI / SPORT+WELLNESSPARK

GROUP FITNESS & YOGA

KURSPLAN GÜLTIG AB 05.10.2026

ALTE ZIEGELEI SPORT+WELLNESSPARK

Montag

VORMITTAG

- 08.45-10.00 Alison — Yoga Einsteiger & Stretch (E) — 3
- 09.00-10.00 Annette — WSG (E) — 1
- 10.15-11.15 Annette — Matten-Pilates — 1

NACHMITTAG / ABEND

- 17.00-17.45 Martina K. — Rückenfit (E) — 1
- 17.00-17.45 Stefan — TRX — 2
- 18.00-19.00 Martina K. — Jump & Style — 1
- 18.00-18.30 Bettina E. — BMW — 2
- 18.00-19.00 Lydia — Matten-Pilates — 3
- 18.45-19.30 Bettina E. — HYROX — 2
- 19.15-20.15 Miriam — Bodystyling — 1
- 19.15-20.45 Martina S. — Hatha Yoga — 3
- 19.45-20.45 Holger — Cycling Einsteiger (E) — 2

Dienstag

VORMITTAG

- 09.15-10.15 Cimera — Zumba (E) — 1
- 09.15-10.15 Petra — Bauch/Rücken intensiv — 3
- 10.30-11.15 Petra — Zirkeltraining intervall — 2

NACHMITTAG / ABEND

- 17.00-18.00 Susanne — Bauch/Rücken intensiv — 1
- 17.30-18.15 Elke — WSG (E) — 3
- 18.15-19.15 Serkan — Zumba — 1
- 18.30-19.15 Elke — Faszienfitness (E) — 3
- 19.30-20.30 Bettina S. — Hot Iron Cross — 1
- 19.30-20.30 Bea — Inside Flow Yoga — 3

Mittwoch

VORMITTAG

- 08.45-09.45 Melanie — Best Age — 1
- 09.00-09.45 Team — Rückenzirkel (E) — 2
- 10.00-10.45 Melanie — Bauch/Rücken intensiv — 1

NACHMITTAG / ABEND

- 17.00-18.00 Susanne — Bodystyling — 1
- 17.00-18.00 Corina — Starke Mitte (E) — 3
- 17.15-18.00 Team — TRX — 2
- 18.15-19.15 Corina — Hot Iron 2 — 1
- 18.15-19.15 Irina — Cycling — 2
- 19.15-20.30 Martina S. — Yin Yoga (E) — 3
- 19.30-20.30 Serkan — Zumba** — 1
- 19.30-20.15 Corina — HYROX — 2

** Jeden letzten Mittwoch im Monat 90 Minuten

Donnerstag

VORMITTAG

- 9.15-10.15 Elena — Bodystyling intervall — 1
- 10.30-11.30 Elena — Rücken/Faszienfitness (E) — 1

NACHMITTAG / ABEND

- 17.30-18.30 Marzella — Hot Iron 1 (E) — 1
- 18.15-19.00 Bettina E. — Fatburner Workout — 2
- 18.00-19.00 Lydia — Matten-Pilates — 3
- 18.45-19.45 Marzella — Jumping Fitness — 1
- 19.15-20.00 Bettina E. — TRX — 2
- 19.15-20.15 Markus — Yoga (E) — 3

Freitag

VORMITTAG

- 09.15-10.15 Bea — Bodystyling/Flexi-Bar (E) — 1
- 10.30-11.30 Bea — Yoga Einsteiger & Stretch (E) — 1
- 10.30-11.30 Bea — Sammolahari (1. Fr./Monat anstatt Yoga) (E) — 1
- 10.30-11.30 Holger — Cycling — 2

NACHMITTAG / ABEND

- 18.00-19.00 Melanie — DEEPWORK — 1
- 18.00-19.00 Andrea — WSG (E) — 3
- 18.15-19.00 Fabi — HYROX — 2
- 19.15-20.15 Olga — Inside Flow Yoga (E) — 3
- 19.30-20.30 Team — Bodystyling Kurzhantel — 1
- 19.30-20.30 Team — Cycling — 2

Samstag

VORMITTAG

NACHMITTAG / ABEND

- 14.00-14.30 TEAM — BMW — 1
- 14.35-15.05 TEAM — HIIT — 1
- 15.30-16.30 Chrissi — Bodystyling (1. Sa. im Monat) — 1
- 16.45-17.45 Chrissi — Step Advanced (1. Sa. im Monat) — 1

Sonntag

VORMITTAG

- 10.15-11.15 TEAM — Bodystyling — 1
- 10.15-11.15 Bettina S. — Cycling — 2
- 10.45-12.15 TEAM — Yoga Special — 3
- Ab 11.30 TEAM — Groupfitness Special — 1

TEAM
Genauere Infos siehe Aushänge vor Ort und auf Social Media

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

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

Cycling:	20 Teilnehmer
Rückenzirkel:	20 Teilnehmer
TRX:	20 Teilnehmer
HYROX:	16 Teilnehmer

1 **Kursraum 1**

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

3 **Yoga Lounge**

(E) Dieser Kurs ist für Einsteiger geeignet