

| Montag  | Dienstag   | Mittwoch  | Donnerstag  | Freitag   | Samstag | Sonntag   |
|---|--|---|---|---|---------|---|
| 9:00 - 9:45 Uhr<br><b>Fit in die Woche</b><br>A/M/F                       | 9:00 - 9:30 Uhr<br><b>TRX</b><br>A/M/F                           | 9:00 - 09:45 Uhr<br><b>Pilates - starke</b><br>Körpermitte<br>A/M/F   | 9:00 - 9:30 Uhr<br><b>Cardio Zirkel</b><br>A/M/F                        | 9:00 - 09:45 Uhr<br><b>Dein Kickstart</b><br>in den Morgen<br>A/M/F             |         | 10:00 - 11:00 Uhr<br><b>Pop Pilates</b><br>A/M/F  |
|   |  | 9.50 - 10.15 Uhr<br><b>Stretch and relax</b><br>A/M/F                 | 9:30 - 10:30 Uhr<br><b>Yoga - beweglich</b><br>und geschmeidig<br>A/M/F |   |         | 10:00 - 11:30 Uhr<br><b>Cross Athletik</b><br>M/F |
|   |  | 11:00 - 12:00 Uhr<br><b>Schmerzfrei</b><br><b>Heilgymnastik*</b>      |   |   |         | 11:05 - 11:50 Uhr<br><b>HIIT Strong</b><br>M/F    |
| 18:00 - 18:30<br><b>TRX Fortgeschritten</b>                               | 18:00 - 18:30 Uhr<br><b>TRX Anfänger</b>                         | 18:00 - 18:30 Uhr<br><b>Core Balance</b><br>A/M/F                     | 18:00 - 18:30 Uhr<br><b>HIIT Strong</b><br>M/F                          |   |         |   |
| 18:00 - 18:45 Uhr<br><b>Pilates</b><br>A/M/F                              | 18:30 - 19:30 Uhr<br><b>Cross Athletik</b><br>M/F                | 18:30 - 19:15 Uhr<br><b>Ganzkörper</b><br><b>Krafttraining</b><br>A/M | 18:30 - 19:30 Uhr<br><b>Cross Athletik</b><br>M/F                       | 18:00 - 19:00 Uhr<br><b>Cross Athletik</b><br><b>Langhantel Training</b><br>M/F |         |   |
| 18:30 - 19:00 Uhr<br><b>Kettlebell Training</b><br>M/F                    | 19:30 - 19:50 Uhr<br><b>Mobil und Beweglich</b><br>A/M/F         | 18:30 - 19:30 Uhr<br><b>Cross Athletik Cardio</b><br>M/F              | 18:30 - 19:15 Uhr<br><b>Pop Pilates</b><br>A/M/F                        | <b>DER KURS</b><br>im Haus der Balance:   |         |   |
| 19:00 - 19:45 Uhr<br><b>Krafttraining</b><br><b>Muskelaufbau</b><br>A/M/F |  | 19:00 - 20:00 Uhr<br><b>Fitness Boxen</b><br>M/F                      | 19:30 - 20:45 Uhr<br><b>Yin Yoga</b><br>A/M/F                           | 19:00 - 19:45 Uhr<br><b>Funktions Gymnastik</b><br>A/M/F                        |         |   |
| 19:30 - 20:45 Uhr<br><b>Hatha Yoga</b><br>A/M/F                           | 20:00 - 21:00 Uhr<br><b>Schmerzfrei</b><br><b>Heilgymnastik*</b> |   |   |   |         |   |

**Legende:**  
**A = Anfänger**  
**M = Mittlere Intensität**  
**F = Fortgeschritten**



## Kurse

Stand 18.03.2026

\* kostenpflichtiger Kurs