

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

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



Kurse

Stand 15.09.2026

* kostenpflichtiger Kurs