

Montag		Time	Duration	Instructor	Equipment	Room
Bodyforming		09.15 - 10.15	60 Min.	Bibiane	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 2
Yoga meets Pilates		17.30 - 18.30	60 Min.	Brigitte R.	Kräftigung   Dehnung	Gym 5
Step Aerobic		17.45 - 18.45	60 Min.	Pia F.	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 2
Wirbelsäulengymnastik		18.15 - 19.15	60 Min.	Moni K.-B.	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 3
Indoor Cycling		18.30 - 20:00	90 Min.	Sandra W.	Ausdauer	IC-Raum
Body in Motion		18.45 - 19.45	60 Min.	Cathi	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 5
Core Workout		18.45 - 19.15	30 Min.	Aggi	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 2
Bodyforming		19.15 - 20.15	60 Min.	Aggi	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 2
Rückengerechtes Workout		19.30 - 20.30	60 Min.	Moni K.-B.	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 3
Core Workout		19.45 - 20.15	30 Min.	Cathi	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 5

Dienstag		Time	Duration	Instructor	Equipment	Room
Hula Hoop		09.00 - 10.00	60 Min.	Sigrid S.	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 3
Pilates		10.00 - 11.00	60 Min.	Sigrid S.	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 3
Wirbelsäulengymnastik		10.00 - 11.00	60 Min.	Jutta Sch.	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 2
Workout Mix		18.00 - 19.00	60 Min.	Martina R.	Ausdauer   Kräftigung   Entsp.	Gym 2
Indoor Cycling		18.30 - 20.00	90 Min.	Ralf E.	Ausdauer	IC-Raum
Bodyforming		18.30 - 19.30	60 Min.	Sandra W.	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 3
Bodystyling mit Langhantel		19.30 - 20.30	60 Min.	Sandra W.	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 3
Yoga		19.45 - 21.15	90 Min.	Alexandra K.	Entspannung	Gym 4

Mittwoch		Time	Duration	Instructor	Equipment	Room
Bodystyling		09.15 - 10.15	60 Min.	Pia F.	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 2
Wirbelsäulengymnastik		09.45 - 10.45	60 Min.	Marion St.	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 4
Step Aerobic		10.15 - 11.15	60 Min.	Pia F.	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 2
betreuter funktioneller Zirkel		10.30 - 11.45	75 Min.	Sebastian J.	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 5
Indoor Cycling		11.00 - 12.00	60 Min.	Sandra W.	Ausdauer	IC-Raum
Core Workout		18.00 - 18.30	30 Min.	wechs. Trainer	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 2
Wirbelsäulengymnastik		18.15 - 19.15	60 Min.	Moni K.-B.	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 3
Bodyforming		18.30 - 19.30	60 Min.	wechs. Trainer	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 2
Indoor Cycling		19.00 - 20.00	60 Min.	Mona St.	Ausdauer	IC-Raum

Donnerstag		Time	Duration	Instructor	Equipment	Room
Dance Fitness		08.45 - 09.45	60 Min.	Sigrid S.	Ausdauer mit Choreo	Gym 2
betreuter funktioneller Zirkel		09.15 - 10.45	90 Min.	Magid S.	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 5
Pilates		10.00 - 11.00	60 Min.	Sigrid S.	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 3
Pilates		11.00 - 12.00	60 Min.	Sigrid S.	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 3
Body Pump		17.00 - 18.00	60 Min.	Michaela G.	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 1
Flexibler betreuter Zirkel		17.30 - 18.45	75 Min.	Mirko J.	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 5
Bodyfit		18.15 - 19.15	60 Min.	Susanne A.	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 3
Yoga		18.30 - 20.00	90 Min.	Thomas E.	Entspannung	Gym 4
Indoor Cycling		18.00 - 19.00	60 Min.	Klaus I.	Ausdauer	IC-Raum
Indoor Cycling		19.00 - 20.00	60 Min.	Klaus I.	Ausdauer	IC-Raum
Pilates, Körperwahrnehmung & Entspannung		19.00 - 20.15	75 Min.	Manu	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 5
Faszien meets stretch		19.15 - 19.45	30 Min.	Susanne A.	Entspannung	Gym 3
Atemtechnik und Meditation <b>neu !</b>		20.00 - 20.30	30 Min.	Thomas E.	Entspannung	Gym 4

Freitag		Time	Duration	Instructor	Equipment	Room
Qi Gong		09.00 - 10.00	60 Min.	Jutta Sch.	Entspannung	Gym 2
Faszientraining		10.15 - 11.00	45 Min.	Jutta Sch.	Entspannung	Gym 2
Wirbelsäulengymnastik		17.15 - 18.15	60 Min.	Marion St.	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 3
Cardio Workout		18.00 - 19.00	60 Min.	Martina R.	Ausdauer	Gym 2
Core Workout		19.00 - 19.30	30 Min.	Martina R.	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 2
Zumba-Fitness		19.00 - 20.00	60 Min.	Helga J.	Ausdauer mit Choreo	Gym 3
Indoor Cycling		19.00 - 20.00	60 Min.	Anke J.-F.	Ausdauer	IC-Raum
Stretch & Relax		19.30 - 20.00	30 Min.	Martina R.	Entspannung	Gym 2

Samstag		Time	Duration	Instructor	Equipment	Room
betreuter funktioneller Zirkel		10.00 - 12.00	120 Min.	Antonio P.	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 5
Bodyforming		10.00 - 11.00	60 Min.	wechs. Trainer	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 2

Sonntag		Time	Duration	Instructor	Equipment	Room
Indoor Cycling		10.00 - 11.00	60 Min.	Wolfgang H.	Ausdauer	IC-Raum
Bodyforming		10.30 - 11.30	60 Min.	Martina T.	Ausdauer	Gym 2
Mobilität und Flexibilität		11.30 - 12.00	30 Min.	Martina T.	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 2
Zumba-Fitness		15.00 - 16.00	60 Min.	Lana B.	Kraft   Koord.   Beweglichk.	Gym 2

### Öffnungszeiten:

Mo. - Fr.: 7.45 - 21:45 Uhr

Sa. + So. + Feiertag: 7:45 - 13:15 Uhr und 14:45 - 20:45 Uhr

### Saunazeiten:

Mo. - Fr.: 8.15 - 21:15 Uhr

Sa. + So. + Feiertag: 8:15 - 12:45 Uhr und 14:45 - 20:15 Uhr

Für alle Group-Fitness-Stunden ist eine kostenlose Anmeldung unter [app.mygympoint.com](http://app.mygympoint.com) nötig!

Für die Verknüpfung mit dem Stundenplan bitte diesen Code verwenden: BOUVU (die zweite Stelle ist eine "Null").

Für das individuelle Training im Krafraum und den Saunabesuch sind keine Anmeldungen erforderlich.

Stand: 08.03.2023