

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
09:15 -10:15 Rückenfit Kathrin	09:00 -10:00 Pilates Mittelstufe Kerstin		08:30 -09:45 Yoga Flow Mittelstufe Kathrin	09:00 Balance WSG Trainer	07:05 -08:05 Morning Yoga Klaus		08:30 -09:30 Qi Gong Gustl	09:15 WSG Renate	08:00 - 09:00 Morning Yoga Renate		09:15 -10:15 TRX Patrick	09:30 Rückenfit Ina	09:15 -10:15 Qi Gong Gustl
10:30 WSG Kathrin	10:15 Indoor Cyc-ling Kerstin	10:00 ★ Gesundheits-training Lucca/Flo		10:00 Balance WSG Trainer		09:30 Cardio Total Body Afsaneh			09:30 -10:10 HiITup! Susi F.	10:00 Rückenfit Mittelstufe Christina	10:15 -11:00 TRX Chrissy	10:30 Langhantel Ina	
				17:00 Bodystyling Renate		10:30 Zumba Fit-ness Afsaneh			10:10 -10:30 Bauchkiller Susi F.	11:00 Step 2 Christina	11:15 Indoor Cyc-ling Chrissy		10:45 Indoor Cyc-ling Bernadette
18:00 -18:55 Jumping Fitness Susi F.	18:30 Pilates Einsteiger Julia	18:00 Bodycom-pact Afsaneh	18:00 Indoor Cyc-ling Hernan	18:00 Rückenfit Susi S.	19:00 Indoor Cyc-ling Trainer	17:00 YinYoga Trainer	18:45 -19:45 Indoor Cyc-ling Christian B.	18:00 Balance WSG Flo	17:45-18:45 Hatha Yoga Gerald				
19:00 -20:00 Cardio Bo-dystyling Trainer	18:45 Indoor Cyc-ling Hernan	19:00 Zumba Fit-ness Afsaneh	19:15 -20:10 Stretching Hernan		19:15 -20:00 TRX Patrick	19:00 -19:45 Full Body Burn Ina							
					20:00 -20:45 TRX Patrick	19:45 -20:00 Bauchkiller Ina							



Gültig ab 13.02.2026 (Bitte beachtet kurzfristige Änderungen im TV Vital und auf Facebook)



Indoor Cycling
findet im
Cycling Raum
statt

Neu im Kurs-
programm

Weiterhin ist eine Anmeldung
in den Kursen über unsere
Homepage, App oder telefo-
nisch erforderlich.

Öffnungszeiten

Mo, Di, Do
Mittwoch
Freitag
Samstag
Sonntag

08:00 - 22:00 Uhr
07:00 - 22:00 Uhr
07:00 - 21:00 Uhr
09:00 - 20:00 Uhr
09:00 - 20:00 Uhr

Kinderbetreuung

Mi + Fr: 14:30 - 18:15 Uhr
So: 09:15 - 13:00 Uhr
Anmeldung erforderlich!