

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 Lucca	07:05 -08:05 Morning Yoga Klaus	09:30 Cardio Total Body Afsaneh	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 Cycling Kerstin	10:00 Gesundheits-training Lucca/Flo				10:30 Zumba® Fitness Afsaneh			09:30 -10:10 HiITup! Trainer bis 28.08.	10:00 Rückenfit Mittelstufe Christina	10:15 -11:00 TRX Patrick	10:30 Langhantel Ina	
				17:00 Bodystyling Renate		17:00 YinYoga Trainer			10:10 -10:30 Bauchkiller Trainer bis 28.08.	11:00 Step 2 Christina			10:45 Indoor Cycling Bernadette
18:00 -18:55 Jumping Fitness Susi F.	18:30 Pilates Einsteiger Julia	18:00 Bodycompact Afsaneh	18:00 Indoor Cycling Chrissy	18:00 Rückenfit Susi S.	19:00 Indoor Cycling Trainer	18:00 Pilates Trainer	18:45 -19:45 Indoor Cycling Christian B.	18:00 Balance WSG Flo	17:45-18:45 Hatha Yoga Gerald Pause 07.08.-11.09.				
19:00 -20:00 Hot Iron® Chrissy ★		19:00 Zumba® Fitness Afsaneh	19:15 -20:00 Stretching Chrissy			19:00 -20:00 Full Body Burn Ina	19:30 -20:15 TRX Patrick						
							20:15 -21:00 TRX Patrick						



Gültig ab 03.08.2026 (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!