

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Pilates 09:30 - 10:30 Uhr Physio-Aktiv	Indoor Cycling 09:30 - 10:30 Uhr Physio-Aktiv	Wirbelsäulengymnastik 09:00 - 09:45 Uhr Physio-Aktiv	Pilates 09:15 - 10:15 Uhr Physio-Aktiv	Wirbelsäulengymnastik 09:30 - 11:00 Uhr Fitness-Studio	Ganzkörper Workout 09:30 - 10:30 Uhr Physio-Aktiv * alle 2 Wochen	Hyrox Foundation 11:00 - 12:00 Uhr Fitness-Studio
Pilates 10:45 - 11:45 Uhr Physio-Aktiv	Beckenboden 12:30 - 13:00 Uhr Physio-Aktiv	Yoga 10:00 - 11:30 Uhr Physio-Aktiv	Mobilität & Haltung 10:30 - 11:15 Uhr Physio-Aktiv	Fit ins Wochenende 10:30 - 11:30 Uhr Physio-Aktiv	Flexibility 10:30 - 11:30 Uhr Physio-Aktiv * alle 2 Wochen	Hyrox Foundation 12:00 - 13:00 Uhr Fitness-Studio
Mobility 17:30 - 18:00 Uhr Physio-Aktiv	BBP 17:30 - 18:30 Uhr Fitness-Studio	Crossworkout 17:30 - 18:30 Uhr Fitness-Studio	Mobilität & Haltung 2 11:15 - 12:00 Uhr Physio-Aktiv	Hyrox Engine 17:00 - 18:30 Uhr Fitness-Studio		
Hyrox smart 17:30 - 18:30 Uhr Fitness-Studio	Rumpf-Total 18:00 - 19:00 Uhr Physio-Aktiv	MMA Grappling 17:30 - 18:30 Uhr Fitness-Studio	Indoor-Cycling 17:00 - 18:00 Uhr Fitness-Studio	Hyrox Engine 18:30 - 20:00 Uhr Fitness-Studio		
Indoor Cycling 18:15 - 19:30 Uhr Physio-Aktiv	Indoor Cycling 18:30 - 19:30 Uhr Fitness-Studio	Crossworkout 18:30 - 19:30 Uhr Fitness-Studio	Fatburn 17:30 - 18:30 Uhr Fitness-Studio	N FLOW Mark Twain Das Geheimnis des Erfolges ist anzufangen. Kursplan Fitness-Studio & Physio-Aktiv 2026/2027		
Fit-Boxen 18:30 - 19:30 Uhr Fitness-Studio	Pilates 18:30 - 19:30 Uhr Fitness-Studio		Kraft & Dynamik 18:00 - 19:00 Uhr Physio-Aktiv			
Hyrox smart 18:30 - 19:30 Uhr Fitness-Studio			Pilates 18:30 - 19:30 Uhr Fitness-Studio			
			Athletische WSG 19:45 - 20:45 Uhr Fitness-Studio			

FREIZEIT- UND
GESUNDHEITSPARK
NETPHEN