

## Kursplan

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<b>VEREINSHALLE</b>	<p>09:00 Wirbelsäulengymnastik</p> <p>14:00 Seniorengymnastik</p> <p>18:00 Dance-Workout</p> <p>19:00 Light Metal</p> <p>20:00 Stretching</p>	<p>09:00 Stretching</p> <p>10:00 Langhanteltraining</p> <p>17:00 Wirbelsäulengymnastik</p>	<p>10:00 All in One</p> <p>19:00 Light Metal</p> <p>20:00 Laufausgleichsgymnastik</p>	<p>09:30 Langhanteltraining</p> <p>10:30 Seniorengymnastik</p> <p>18:00 Bauch-Beine-Po</p> <p>20:00 Langhanteltraining</p>	<p>08:00 Wirbelsäulengymnastik</p> <p>10:00 Dance Workout</p> <p>18:30 All in One</p>
<b>BODY-&amp; MIND-RAUM</b>	<p>09:00 Aerial-Yoga</p> <p>10:00 Stretching</p> <p>11:00 Anti-Stress-Yoga</p> <p>17:00 Pilates</p> <p>18:00 Gesundheits-Yoga</p> <p>19:00 Stressmanagement</p>	<p>08:00 Power-Yoga</p> <p>09:00 Pilates</p> <p>10:00 Detox-Yoga</p> <p>17:00 Aerial-Yoga</p> <p>18:00 Stretching</p> <p>19:00 Beweglichkeits- &amp; Entspannungs-Yoga</p>	<p>10:00 Dance-Yoga</p> <p>11:00 Stretching</p> <p>14:00 Gesundheits-Yoga</p> <p>17:00 Stretching</p> <p>18:00 Power-Yoga</p> <p>19:00 Anti-Stress-Yoga</p>	<p>08:30 Beweglichkeits- &amp; Entspannungs-Yoga</p> <p>09:30 Pilates</p> <p>10:30 Detox-Yoga</p> <p>16:00 Aerial-Yoga</p> <p>17:00 Stretching</p> <p>18:00 Wirbelsäulengymnastik</p> <p>19:00 Dance-Yoga</p>	<p>07:00 Guten-Morgen-Yoga</p> <p>10:00 Stretching</p> <p>12:00 Gesundheits-Yoga</p> <p>15:30 Power-Yoga</p> <p>17:30 Pilates</p> <p>19:30 Stretching</p>
<b>TRAININGSFLÄCHE</b>	<p>09:00 Biostrength</p> <p>10:00 Skillclass</p> <p>11:00 Powerlifting Frauen</p> <p>15:00 Biostrength</p> <p>17:00 Skillclass</p> <p>18:00 Hyrox</p> <p>19:00 Towerzirkel</p>	<p>09:00 Hyrox</p> <p>10:00 Indoor Cycling</p> <p>11:00 Towerzirkel</p> <p>15:00 TRX</p> <p>16:00 Powerlifting</p> <p>17:00 Biostrength</p> <p>18:00 Powerlifting Frauen</p> <p>19:00 Indoor Cycling</p>	<p>09:00 Skillclass</p> <p>10:00 Powerlifting Senior</p> <p>11:00 Biostrength</p> <p>16:00 Skillclass</p> <p>17:00 Biostrength</p> <p>18:00 Hyrox</p> <p>19:00 Powerlifting</p>	<p>08:30 Powerlifting Frauen</p> <p>10:30 Hyrox</p> <p>11:30 TRX</p> <p>16:00 Powerlifting</p> <p>17:00 Powerlifting Frauen</p> <p>18:00 Indoor Cycling</p> <p>19:00 Towerzirkel</p>	<p>08:00 Biostrength</p> <p>09:00 Towerzirkel</p> <p>11:00 Powerlifting Senior</p> <p>14:00 Biostrength</p> <p>16:30 Powerlifting</p> <p>17:30 Hyrox</p> <p>18:30 TRX</p>

### WEITERE KURSE:

- **MITTWOCH: 17:30 Lauf-ABC am BIZ (outdoor)**
- **SAMSTAG: 14:00 Indoor Cycling auf der Trainingsfläche**
- **SONNTAG: 12:00 Laufausgleichsgymnastik in der Vereinshalle | 13:00 BlackRoll in der Vereinshalle**

Jeden ersten Samstag im Monat bieten wir Workshops an.  
Mehr Informationen finden Sie hier:

