

Unser Kursprogramm im Corporate Health Club (02.03.2026)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00 – 07:45 / R 3 Rückenfit	10:00 - 11:00 / R 2 Mobilisationsgymnastik	07:00 - 08:00 / R 1 Indoor Cycling	06:45 - 07:45 / R 2 bodyART	07:00 - 08:00 / R 1 Indoor Cycling	10:00 - 11:00 / R 2 bodyART	10:00 - 11:15 / R 2 Yoga
11:45 - 12:30 / R 3 Functional Training	12:00 - 12:45 / R 3 Stretch & Mobility	11:45 - 12:45 / R 3 Stretch & Mobility	12:00 - 12:45 / R 2 Bauch - Beine - Po	12:00 – 12:45 / R 3 Bodyweight Fitness		10:30 – 11:30 / R 3 Pilates
12:00 - 12:45 / R 2 Wirbelsäulengymnastik	17:00 – 18:00 / R 2 Thairobic	12:00 - 12:45 / R 2 Jumping Fitness	15:30 - 17:00 / R 2 Mobilisationsgymnastik	16:30 - 17:30 / R 2 Pilates		
16:30 - 17:30 / R 1 Yoga für Einsteiger	17:30 - 18:30 / R 3 bodyART	16:45 - 17:45 / R 3 Fullbody Workout	17:00 - 18:30 / R 1 Vinyasa Flow Yoga	17:00 - 18:00 / R 3 Wirbelsäulengymnastik		
17:30 - 18:30 / R 1 Rücken - Yoga	18:00 - 19:00 / R 2 Jumping Fitness	17:15 - 18:00 / R 2 Functional Training	17:15 - 18:00 / R 3 Stretch & Mobility	17:30 - 18:30 / R 1 Indoor Cycling		
18:00 - 19:00 / R 2 Fullbody Workout	18:15 – 19:15 / R 1 Indoor Cycling	17:30 - 18:30 / R 1 Indoor Cycling	17:30 - 18:30 / R 2 Zumba	17:30 - 18:30 / R 2 Flowing AthletiX®		
18:00 - 19:00 / R 3 Wirbelsäulengymnastik	18:30 - 19:30 / R 3 EMP Bodyforming	18:00 - 19:00 / R 3 Antara	18:00 - 19:00 / R 3 Step Aerobic			
19:15 - 20:15 / R 2 deepWORK		18:00 - 19:00 / R 2 Rückenfit	18:30 - 19:30 / R 2 Fullbody Workout			
		19:00 – 20:00 / R 2 Qi Gong				

Ext. Kurse

Mittwoch 17:00 - 17:40
Aquafit / BG - Klinik

Mittwoch 17:45 - 18:25
Aquafit / BG - Klinik

Wir behalten uns vor Kurse, in Abhängigkeit von Teilnehmeranmeldungen und Mitgliedschaften zu verändern oder abzusagen.
Raumaufteilung: R1 = Raum 1; R2 = Raum 2; R3 = Raum 3