



gesundheitswerk
bodenmais

Kursplan

Fitness & Indoorcycling

An Feiertagen gesonderte Informationen beachten!

Mo



Healthy Back
Rücken basic

08:45 bis 09:45



Pilates
Core&Flow

18:30 bis 19:30

Di



BlackBasement
Cycling

19:00 bis 20:00

Mi

14-tägig*



Mutter-Vater-
Kind-Turnen
Turnhalle GMS Bodenmais

16:00 bis 17:00



Ashtanga
Yoga

18:30 bis 19:30

Do



TRX®
Full Body Strength

18:00 bis 18:45



Faszientraining
Mobility & Release

18:45 bis 19:30



BlackBasement
Cycling

19:00 bis 20:00

Fr



Functional
Workout

18:00 bis 19:00

Sa



Open
Ride

18:00 bis 19:00

So



Coffee
Ride

09:30 bis 10:30

— inklusive: Mineralgetränke/Wasser (free refill) und zu den Cycling-Kursen ein POLAR®-Set —

* außer in den Ferien und an Feiertagen!

gültig ab 29.06.2026 - Änderungen vorbehalten!