



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

Sommerpause

bis Ende der bayerischen Sommerferien findet kein "Mutter-Vater-Kind-Turnen" und "Ashtanga Yoga" statt!

Do



TRX®
Full Body Strength

18:00 bis 18:45



Faszientraining
Mobility & Release

18:45 bis 19:30

Sommerpause

bis Ende der bayerischen Sommerferien
donnerstags kein "BlackBasement Cycling"!

Fr

Sommerpause

bis Ende der bayerischen Sommerferien findet kein "Functional Workout" statt!

Sa

Sommerpause

bis Ende der bayerischen Sommerferien
kein "OpenRide"!

So

Sommerpause

bis Ende der bayerischen Sommerferien
kein "CoffeeRide"!

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

gültig ab 17.08.2026 - Änderungen vorbehalten!