INDOOR-CYCLING-KURSPLAN

Montag

18:30 - 19:30 Uhr

Dienstag

18:00 - 19:00 Uhr
19:15 - 20:15 Uhr

Mittwoch

18:00 - 19:00 Uhr
19:15 - 20:15 Uhr Einsteiger-Kurs

Donnerstag

18:00 - 19:00 Uhr

Freitag

9:45 - 10:45 Uhr
17:30 - 18:30 Uhr

Samstag

10:30 - 11:30 Uhr

HINWEISE ZU DEN KURSEN

- Wir bitten Sie, sich rechtzeitig zu Ihrem Lieblingskurs anzumelden.
- Unsere Kurse werden am Montag morgen für die darauf folgende Kalenderwoche zur Buchung freigegeben.
- Ein Stattfinden der Kurse ist erst ab 3 Teilnehmern möglich. Alle Kurse sind anmeldepflichtig.
- Bitte besuchen Sie die Kurse nur in geeigneter Sportkleidung, mit sauberen Sportschuhen sowie einem Handtuch.
- Bitte erscheinen Sie zu Ihrem Lieblingskurs pünktlich, damit Ihre Muskulatur auch von der Aufwärmphase profitiert.
- In unseren Kursen ermöglichen wir Ihnen ein optimales Training mithilfe unseres Equipments. Bitte beachten Sie in diesem Zusammenhang die Anwendungs-, Pflege- und Lagerungshinweise unserer Trainer zum Erhalt der Materialien.
- Bei einer Außentemperatur von + 29° Celsius behalten wir uns vor, die Kurse zu verlegen oder abzusagen.

Ihre Anmeldungen nehmen wir gerne telefonisch (04431 - 748 21 00), direkt in der Auszeit oder online unter www.auszeit-wildeshausen.de entgegen.

Auszeit
Sport & Wellness

KURSPLAN

Stand: Oktober 2026

Montag	
Pilates	9:00 - 10:00 Uhr
Fit 50+*	10:00 - 11:00 Uhr
Rücken aktiv*	11:00 - 12:00 Uhr
HIIT / Tabata	17:45 - 18:45 Uhr
Bodyforming	18:45 - 19:45 Uhr
Rücken & Prog. Muskelentspannung*	19:45 - 20:45 Uhr

Dienstag	
Rücken aktiv*	8:00 - 9:00 Uhr
Rücken & Stretching*	9:00 - 10:00 Uhr
Rücken & Prog. Muskelentspannung*	10:00 - 11:00 Uhr
Deep Stretch Yoga	11:00 - 12:00 Uhr
Rücken intensiv*	17:00 - 18:00 Uhr
Step /Tabata (je alle 14 Tage)	18:00 - 19:00 Uhr
Pilates	19:00 - 20:00 Uhr
Yin-Yoga	20:00 - 21:30 Uhr

Mittwoch	
Pilates	9:00 - 10:00 Uhr
Rücken aktiv* (Blackroll®)	10:00 - 11:00 Uhr
Rücken aktiv*	11:00 - 12:00 Uhr
Rücken intensiv*	12:00 - 13:00 Uhr
Rücken Tiefenmuskulatur*	13:00 - 14:00 Uhr
Qi Gong	14:00 - 15:00 Uhr
Vital Yoga	15:00 - 16:00 Uhr
Rücken aktiv*	16:00 - 17:00 Uhr
Rücken intensiv*	17:00 - 18:00 Uhr
HIIT / Tabata	18:00 - 19:00 Uhr
Power-Yoga	19:00 - 20:00 Uhr
Bodyforming	20:00 - 21:00 Uhr

Donnerstag	
Deep Stretch Yoga	9:00 - 10:00 Uhr
Rücken intensiv*	17:30 - 18:30 Uhr
Zumba	18:30 - 19:30 Uhr
Rücken intensiv*	19:30 - 20:30 Uhr
Rücken & Stretching*	20:30 - 21:30 Uhr

Freitag	
Rücken aktiv*	8:30 - 9:30 Uhr
Fit 50+*	9:30 - 10:30 Uhr
Qi Gong	10:45 - 11:45 Uhr
Rücken intensiv*	16:00 - 17:00 Uhr
Rücken intensiv*	17:00 - 18:00 Uhr

* Auch für Reha-Sportler/innen

Bitte beachten Sie die Hinweise auf der Rückseite!