STUNDENPLAN *WEEK BY WEEK*

alle gruppenstunden der woche auf einen blick.

■ frei für malu-mitglieder ■ separate kursgebühr

MONTAG

studio 2	studio 3	spielplatz
INFERNO RIDE 08:00-09:00 katharina	COMBAT TABATA 07:15-08:15 vanja	
	POWER STRETCH 08:15-09:15 vanja	
BIGSMILE HIPHOP KIDS 16:00-17:00		
BIGSMILE HIPHOP TEENS 17:00-18:00	LOADED MOBILITY BY DNT 17:00-18:00 dalibor	BOOTCAMP 17:00-18:00 petra
SPINNING 18:00-19:00 bettina	TRX 18:00-19:00 ianara	BOOTYLOVE 18:00-19:00 petra
POWERBAR 19:00-20:00 petra	PILATES 19:00-20:00 heike	BOOTCAMP-BOXFIT 19:00-20:00 aferdita

DIENSTAG

studio 2	studio 3	spielplatz
PILATES 08:00-09:00 vanja		
FUNCTIONAL BASIC 09:00-10:00 vanja		
BIGSMILE HIPHOP KIDS 16:00-17:00	BIGSMILE HIPHOP KIDS 16:00-17:00	
BIGSMILE HIPHOP TEENS 17:00-18:00	POWER PILATES 17:00-18:00 victoria	BOOTYLOVE 17:00-18:00 petra
BEAT RIDE 18:00-19:00 ianara	DANCE WORK 18:00-19:00 fernando	BOOTCAMP 18:00-19:00 petra
STRETCHING & MOBILITY 19:00-20:00 ianara	STRONG BODY 19:00-20:00 fernando	BOOTCAMP 19:00-20:00 sascha

MITTWOCH

studio 2	studio 3	spielplatz
GROOVE RIDE 07:00-08:00 markus		
MIXED RIDE 08:30-09:30 sonja		
FIT INS ALTER 11:00-12:00 michi		
BIGSMILE HIPHOP TEENS 16:00-17:00		
BIGSMILE HIPHOP TEENS 17:00-18:00	BIGSMILE BREAK 17:00-18:00	BOOTCAMP 17:00-18:00 petra
POWERBAR 18:00-19:00 petra	YOGA 18:00-19:00 michaela	BOOTCAMP-BOXFIT 18:00-19:00 aferdita
MOBILITY MOVEMENT 19:00-20:00 petra	LOADED MOBILITY BY DNT 19:00-20:00 dalibor	BOOTCAMP 19:00-20:00 kristina
BIGSMILE HIPHOP ADULTS 20:00-21:00		

DONNERSTAG

studio 2	studio 3	spielplatz
GOOD MORNING RIDE 07:00-08:00 katharina	BOOTY & ABS 07:00-08:00 sara	
BODY SHAPE 08:30-09:30 sonja	BOOTY & CORE 08:00-09:00 sara	
SPINNING 18:00-19:00	BODY ATTACK 18:00-19:00 fernando	BOOTCAMP 17:00-18:00 sascha
TÖSÖX 19:15-20:15 uli	YOGALATES 19:00-20:00 fernando	BOOTCAMP 18:00-19:00 sascha
		BOOTCAMP CALISTHENICS 19:00-20:00 nino

FREITAG

studio 2	studio 3	spielplatz
MIXED RIDE 08:30-09:30 sonja	PILATES 08:30-09:30 heike	
BACKHEALTH 17:00-18:00 michaela	TRX 17:00-18:00 elisa	BOOTCAMP 17:00-18:00 sascha
POWERBAR 18:00-19:00 kristina	YOGA 18:00-19:00 michaela	BOOTCAMP DNT 18:00-19:00 dalibor
	LOADED MOBILITY BY DNT 19:00-20:00 dalibor	BOOTCAMP CALISTHENICS 19:00-20:00 nino

SAMSTAG

studio 2	studio 3	spielplatz
	BOOTY & CORE 08:00-09:00 sara	
		BOOTCAMP 09:30-10:30 sara
DISCO PUMP CYCLING 10:00-11:00 yasmin		
		BOOTCAMP 17:00-18:00 sascha

SONNTAG

studio 2	studio 3	spielplatz
		TRX 09:30-10:30 alex
POWER PILATES 10:00-11:00 victoria		
BOOTCAMP - COMPACT ATHLETIC 11:00-12:00 felix		
POWERBAR 16:00-17:00 katharina		
YOGA 18:00-19:30 michaela		

öffnungszeiten: montag bis donnerstag 06:00 – 23:00 uhr · freitag bis sonntag 06:00 – 21:00 uhr

bigsmile-kurse: wintersemester 2026/27. leere tageszeiten sind zusammengezogen (gestrichelte linie). stand: 27.08.2026.

© doleh gmbh · malu sportsclub · created with blood, sweat and tears.