

KURSPLAN KILLER SPORTS GROSS-ZIMMERN ab 10. August 2026

AB DEM 15. MAI STARTEN WIEDER UNSERE AQUA-KURSE. DAFÜR HABEN WIR EINEN SEPARATEN AQUA-PLAN.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Öffnungszeiten: 06.00-23.00 Uhr	Öffnungszeiten: 08.00-23.00 Uhr	Öffnungszeiten: 06.00-23.00 Uhr	Öffnungszeiten: 08.00-23.00 Uhr	Öffnungszeiten: 08.00-23.00 Uhr	Öffnungszeiten: 09.00-21.00 Uhr	Öffnungszeiten: 09.00-21.00 Uhr
09.00-10.00 deepWORK® R2 Alex	09.00-10.00 Stretch & Relax R2 Nadine	09.00-10.00 Nadine R1 Balance & Mobility auf dem Trampolin	09.00-10.00 R2 Workout meets Faszien Peter	08.30-09.30 R2 Fit in den Morgen Monika	10.30-11.30 R2 Workout wechselnd	10.00-11.00 R2 Workout Alex / Jens
10.00-11.00 CR Cycling Simone	10.00-11.00 R1 WORLD JUMPING®SOFT Nadine	09.00-10.00 R2 PUMP-Workout Nina	10.00-11.00 R1 JUMPING SOFT Uschi	09.30-11.00 R2 Hatha Yoga Monika	11.30-12.30 R1 / R2 wechselnde Formate siehe APP	10.30-12.00 R2 Cycling Peter/Klaus
10.00-11.00 R1 WORLD JUMPING® Alex	10.00-11.30 R2 Hatha Yoga Beate	10.00-11.00 R2 Faszientraining Nadine	10.00-11.30 R2 Jivamukti Yoga Kai	10.00-11.15 R1 JUMPING MIX Uschi	12.30-14.00 R2 Killer Boot Camp Toni	11.00-12.00 Alex / Jens R2/R1 Step oder WORLD JUMPING® SOFT**
10.00-11.00 R2 RückenFit Sigrid	17.30-18.30 R2 Pilates Isa	10.00-11.00 CR Tabata-Cycling Klaus	11.30-12.30 R2 Boxen 50+ Kai	17.00-18.00 R2 Reha Basis Kathy		11.00-12.30 R2 Vinyasa Yoga* Claudia
11.00-12.00 R2 Pilates Alex	18.30-19.30 R1 Killer Dance Party Anna	11.00-11.30 R2 Bauchkiller Nadine	17.30-18.30 R2 Stretch & Relax Nadine	18.00-19.00 R2 Zumba® Alicia		
17.30-18.30 R2 Heavy Workout Isa	18.30-19.30 CR Cycling Miriam	17.00-18.30 R2 Yoga Katharina	18.30-19.30 CR Cycling Simone	19.00-20.00 R2 Pilates Melina		
18.00-19.00 CR Cycling Einsteiger Klaus	18.30-19.30 R2 deepWORK® Isa	18.30-19.30 R2 Workout Jens	18.30-19.30 R2 Workout Nadine			
19.00-20.30 CR Power Cycling Klaus	19.30-20.30 R2 Step 1 Miriam	19.30-21.00 R2 Killer Boot Camp Toni	18.00-19.30 R1 Vinyasa-Yoga Neele			
18.30-19.30 R2 RückenFit Alex		19.30-20.30 R1 WORLD JUMPING® Jens	19.30-20.30 R2 Boxfit Thomas			
18.30-19.30 R1 WORLD JUMPING® Sandrine		19.00-20.15 CR Cycling Peter				
19.30-20.30 R2 Pilates Alex						

■ Kraft & Power
 ■ Vital & Fit
 ■ Body & Mind
■ Cardio
 ■ Dance
 ■ Cycling
■ Best Ager
 ■ wechselnde Kursformate

* Vinyasa Yoga für Fortgeschrittene findet jeden 1. & 3. des Monats statt. Siehe App.
 **findet im Wechsel statt. Siehe App.

R1: Raum 1, R2: Raum 2, CR: Cycling-Raum

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt und abhängig von der Raumgröße. Deshalb ist für jeden Kurs eine Anmeldung ab 24h vor Kursbeginn über unsere App erbeten. Solltest du doch nicht teilnehmen können, melde dich bitte wieder ab, so dass ein anderes Mitglied deinen Platz nutzen kann. Alle Kurse werden 5 Minuten früher vom Trainer beendet, damit genug Zeit zum Lüften bleibt.



KURSPLAN KILLER SPORTS OBER-RAMSTADT ab 10. August 2026

- Die Teilnehmerzahl ist begrenzt und abhängig von der Raumgröße. Deshalb ist für jeden Kurs eine Anmeldung ab 24h vor Kursbeginn über unsere App erbeten. Solltest du doch nicht teilnehmen können, melde dich bitte wieder ab, so dass ein anderes Mitglied deinen Platz nutzen kann.
- Alle Kurse werden 5 Minuten früher vom Trainer beendet, damit genug Zeit zum Lüften bleibt.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Öffnungszeiten: 08.00-22.00 Uhr	Öffnungszeiten: 08.00-22.00 Uhr	Öffnungszeiten: 08.00-22.00 Uhr	Öffnungszeiten: 08.00-22.00 Uhr	Öffnungszeiten: 08.00-22.00 Uhr	Öffnungszeiten: 10.00-18.00 Uhr	Öffnungszeiten: 10.00-18.00 Uhr
09.00 - 10.00 Workout Uschi H.	10.00 - 11.00 Rücken-Faszien-Osteo-Mix Uschi S.	09.00 - 10.00 Fit in den Morgen Eva	09.30 - 11.00 Hatha Yoga Monika	09.00 - 10.00 Step-Workout Team	WECHSELNDE KURSE siehe APP	10.30 - 11.30 Uhr WORLD JUMPING® Lara
10.00 - 11.00 RückenFit Uschi H.	11.00 - 12.15 Hatha Yoga Uschi S.	10.00 - 11.00 Mobility meets Stretch Eva	18.00 - 19.00 Workout Miriam	10.00 - 11.00 Faszientraining Team		11.30 - 13.00 Uhr Workout Nicole K. / Karin
12.30 - 13.30 Reha+ Kathy	17.30 - 18.30 Workout Lara	17.30 - 18.30 Step-Workout Team	19.00 - 20.00 Body ART® Miriam	17.00 - 18.00 WORLD JUMPING® Michaela		
18.00 - 18.30 Bauchkiller Nicole K.	18.30 - 20.00* Yoga/Pilates Monika/Melina wechselnd	18.30 - 19.30 Faszientraining Team		18.00 - 19.00 JUMPING SOFT Michaela		
18.30 - 19.30 FATBURNER JUMPING Nicole K.		18.30 - 19.30 Cycling Nicole K.				
18.30 - 19.30 Cycling Nicole J.						
19.30 - 20.30 Workout Nicole K.						

* Formate wechseln wöchentlich. Siehe App.

** findet alle 2 Wochen (jeweils in den geraden Wochen) statt. Siehe App.