Zeit	Montag		Dienstag			Mittwoch			Donnerstag		Freitag			Samstag		Sonntag	
	Raum 1	Raum 4	Raum 1	Raum 2	Raum 4	Raum 1	Raum 2	Raum 4	Raum 1	Raum 4	Raum 1	Raum2	Raum4	Raum 1	Raum 4	Raum 1	Raum 4
07:00																	
08:00								Qigong E-F 8:45 - 10:15 Ralf Engels									
09:00	Rücken-gymnastik 9:15 - 10:15 E-F Karen Protsch		Hula Hoop ZUMBA 9:00 - 10:00 Glorianna Froschmeier			Yogalates 9:00 - 10:00 Mila Danz			ZUMBA 9:00 - 10:00 Glorianna Froschmeier		Wirbelsäule/ Pilates 9:00 - 10:00 Peter			Cardio Step 9:30 - 10:30 M-F Astrid Widmann		CrossFit & Stretch 9:30 - 10:45 Peter	
10:00	Cardio & Pilates 10:15 - 11:30 E-F Karen Protsch		ZUMBA Einsteiger 10:10 - 11:10 Alina Straub		Stretching 10:10 - 11:00 Glorianna Froschmeier	Power Workout 10:00 - 11:00 Mila Danz			Pilates 10:00 - 11:00 E-F Alexandra Pradl		CrossFit 10:00 - 11:00 Peter			Bodystyling 10:30 - 11:30 E-F Astrid Widmann		Pilates / Wirbelsäule 10:45 - 12:00 Peter	
11:00																	
12:00																	
13:00																	
14:00																	
15:00									Ballett Fortg. II 14:45 - 15:40 Gözde Colak								
16:00	Ballett Kids 16:00 - 16:50 ab 3,5 Jahre Nicola Leander		Ballett Kids 15:45 - 16:35 ab 3,5 Jahre Nicola Leander			Ballett Fortg. I 16:00 - 16:50 Nicola Leander			Ballett Fortg. III 15:45 - 16:40 Gözde Colak		Breakdance 16:15 - 17:15 ab 7 Jahre Marco Simic						
17:00			Street Jazz Kids 16:45 - 17:45 Natascha Leander	Taekwondo 17:00 - 17:55 Minis (4-10 J.) Marcus Zehentner		Ballett Kids 17:00 - 17:50 4,5 - 6 Jahre Nicola Leander	Taekwondo 17:00 - 17:55 Minis (4-7 J.) Marcus Zehentner	Street Jazz Kids 16:50 - 17:50 Natascha Leander	Ballett Spitze 16:45 - 17:50 Gözde Colak			Taekwondo 17:00 - 17:55 Schüler (8-12 Jahre) Marcus Zehentner	Yoga 17:00 - 18:00 Karin Haußmann	Power Workout 17:00 - 18:00 Mirko Wagner (montl. Wechsel mit Speedball)	Rücken-Yoga 17:30 - 19:00 Karin Haußmann	Hatha Yoga 17:00 - 18:15 Bea	
18:00	Dance & Fitness 18:00 - 19:00 Mila Danz	Yoga-Mix 18:00 - 19:30 E-F Gerda Hausladen	Street Jazz Teenies 17:50 - 18:50 Natascha Leander	Taekwondo 18:00 - 19:00 Jugend/ Erwachsene (ab 11 J.) Marcus Zehentner	Vinyasa flow Yoga 18:00 - 19:30 E-F Karin Haußmann	Rücken-gymnastik 18:00 - 19:00 E-F Astrid Widmann	Taekwondo 18:00 - 18:55 Jugend/ Erwachsene (ab 13 J.) Marcus Zehentner	Modern Jazz Teenies & Erwachsene 17.50 - 18.50 Natascha Leander	ZUMBA Workout 18:00 - 19:00 Alina Straub	Yogalates 18:00 - 19:15 Mariia Tytarenko	Easy Dance Fitness 18:00 - 19:15 Lena Reich	Taekwondo 18:00 - 18:55 Jugend/ Erwachsene (ab 13 J.) Marcus Zehentner		ZUMBA 18:00 - 19:00 E-F Mirko Wagner			
19:00	Dynamic Pilates 19:00 - 20:00 Mila Danz	Qigong 19:30 - 21:00 Bernd/ Andreas	HOT IRON & Cardio Power 19:00 - 20:30 Mariia Tytarenko			Athletik-Training 19:00 - 20:00 M-F, Astrid Widmann	Kickboxen 19:15 - 20:15 Jugend (12+) / Erwachsene Marcus Zehentner	Anders Yoga / Yoga Varia-tionen 19:00 - 20:30 E-F Robert Dietel	Step-Basic 19:15 - 20:15 E-F, Lena Reich			Kickboxen 19:15 - 20:15 Jugend (12+) / Erwachsene Marcus Zehentner					
20:00																	

Health&Fitness TechnoPark
Dein Wohlbefinden. Unsere Aufgabe.

Öffnungzeiten:
Mo und Fr von 08:00 bis 22:30 Uhr
Di, Mi und Do von 06:30 Uhr bis 22:30 Uhr
Sa, So und Feiertage von 09:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Health & Fitness Technopark
Bretonischer Ring 2 (Technopark), 85630 Grasbrunn,
Tel: 089 462791-0, info@fitness-technopark.de,
www.fitness-technopark.de

E = Einsteiger | M = Mittelstufe | F = Fortgeschrittene

Die blau hinterlegten Kurse sind extern und werden direkt von den Anbietern berechnet!

Stand: 03.11.2026