

Unsere Kurse im Überblick

vom 01.10.2026 bis zum 31.03.2027 (Änderungen vorbehalten)

Anmeldung für Teilnahme erforderlich!

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

10.00 - 11.00

Pilates

Petra

10.00 - 11.00

BBP

+

Stretching

Ingrid

9.25 - 10.25

Full Body

Workout

Caitlin

9.30 - 10.30

Yoga

Yvonne

10.30 - 11.15

Aktiver Rücken

Outdoor

Daniela

11.30 - 12.30(~)

Zumba®

Ines

9.30 - 11.00 (#)

Power

Walking

Barbara

11.00 - 12.00

Sonntag

Special

verschiedene

Kursinhalte

10.30 - 12.00 (#)

(Nordic-)

Walking

15.30 - 17.00 (#)

(Nordic-)Walking

18.00 - 19.00 (#)

Lauftreff

16.00 - 17.00

Full Body Fit

Caitlin

17.05 - 17.50

BBP

Sabine

17.55 - 18.40

BBP

Sabine

18.45 - 19.30

Rückenfit

mit Pezziball

Alexander

16.45 - 17.15

Bauch total

Ulrike

17.30 - 18.30

Yoga



Petra

18.40 - 19.35

Langhantel

Elias

19.45 - 20.40

Cycling/

Virtuelles Training

Daniela M.

17.00 - 17.45

RückenPhysio

Daniela

17.50 - 18.35

Fitness Mix

Irene

18.40 - 19.40

Step-Aerobic

Irene

17.20 - 18.05

Pilates

Ulrike

18.10 - 19.10

Crosstraining

Elias

19.15 - 20.15

Strong by

Zumba

(Strong Nation)

Ines

17.00 - 18.00

Freitag

Special

verschiedene

Kursinhalte

18.00 - 19.30(#)

Lauftraining

Maximum

Fitness-Studio

Stand: Oktober 2026

☎ 0421 - 231010

Berckstr. 87, 28359 Bremen

www.eiche-horn.de/fitness-studio

maximum@eiche-horn.de

(*) Angebot bis 31.03.2027

(~) Angebot der Abt. Turnen (nicht in Schulferien)

(#) Angebot der Abt. Leichtathletik (in Ferien ggf. abweichend)