

KURSPLAN

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 1
08:30 - 09:25 Bauch & Rücken 😊				08:30 - 09:25 Osteoporose gymnastik 😊		08:10 - 08:25 Lach- Yoga		08:30 - 09:25 PILATES			
09:30 - 10:25 Rücken Fit 😊		09:00 - 09:55 Wirbelsäulengymnastik 😊		09:30 - 10:25 Body Workout 😊		08:30 - 09:15 Tiefen- muskulatur 😊		09:30 - 10:25 Rücken Yoga			
10:30 - 11:25 Body Workout 😊		10:00 - 10:55 Rücken Fit 😊		10:30 - 11:25 Senioren gymnastik		09:15 - 10:00 Faszien Stretching 😊		10:30 - 10:55 Herzsport ❤️	10:00 - 10:55 Herzsport ❤️	10:00 - 10:55 Dance Fit	10:00 - 10:55 Bauch Beine Po 😊
		11:00 - 11:55 Osteoporose gymnastik 😊		11:30 - 12:25 Qi Gong		10:00 - 10:45 Tiefen- muskulatur 😊		11:00 - 11:25 Herzsport ❤️		11:00 - 11:55 YOGA ~ Elements ~	11:00 - 11:55 JUMPING Fitness 😊
		12:00 - 13:55 Herzsport ❤️ n.Vereinbarung				10:45 - 11:30 Faszien Stretching 😊			n.Vereinbarung		
		14:00 - 14:55 REHA-Sport 😊				13:30 - 14:15 😊 REHA-Gym					
						14:30 - 15:15 😊 REHA-Gym					
16:30 - 17:25 STEP Fatburner								17:00 - 17:55 JUMPING Fitness			
17:30 - 18:25 Bauch & Rücken		17:00 - 17:55 YOGA ~ Elements ~			18:00 - 18:25 Herzsport ❤️	17:00 - 17:50 Kung Fu Teen 6 - 9 Jahre		18:00 - 18:55 Bauch, Beine Po			
18:30 - 19:25 Body Workout		18:00 - 18:55 Body Workout		18:30 - 19:25 Herzsport ❤️		9 - 14 Jahre		19:00 - 19:55 ZUMBA			
19:30 - 20:25 Tiefen- muskulatur 😊	19:35 - 20:25 Rad- Sport (Beginner)	19:00 - 19:55 Tai Chi	19:05 - 19:55 Rad- Sport Fatburner	19:00 - 19:25 n.Vereinbarung		18:00 - 18:55 Body Workout	19:00 - 19:55 Rad- Sport (Fortgeschritten)	20:00 - 20:55 Rücken- schule 😊			
20:30 - 21:15 REHA 😊 Gymnastik				19:30 - 20:25 Bauch & Rücken- 😊	19:30 - 19:55 Herzsport ❤️	19:00 - 19:55 TRX Schlingen training 😊					
				20:30 - 21:25 Rücken- schule		20:00 - 20:55 Kampfkunst Selbst- Verteidigung n.Vereinbarung					
REHA - SPORT Bitte Termin vereinbaren		REHA - SPORT Bitte Termin vereinbaren		REHA - SPORT Bitte Termin vereinbaren		REHA - SPORT Bitte Termin vereinbaren		16:30 - 19:30 Kinderbetreuung mit Termin			

 Gesundheitssport
 Entspannung

 Kräftigung/Figur
 Ausdauer

 n. Vereinbarung
 Kinderkurs
POLAR Testcenter

 Rehabilitation o. Zz.
 wird von vielen Krankenkassen gefördert



gültig ab 18.03.2025

