

KURSPLAN 2026

KURSE FÜR FRAUEN
TRAINING AN GERÄTEN
KURSE FÜR KINDER
KURSE FÜR FAMILIEN
KURSE FÜR SIE & IHN

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
10.00 – 12.00: Fitnesstraining an Geräten	09.00 – 10.00: Morning Flow Yoga	09.00 – 10.00: Kraft im Alter	10.00 – 12.00: Rehasport	09.30 – 11.00: Kraft und Beweglichkeit im Alter	10.30 – 11.30: Eltern-Kind-Turnen	10.00 – 12.00: Fitnesstraining an Geräten
10.00 – 13.00: Rehasport	09.00 – 11.00: Fitnesstraining an Geräten	09.00 – 11.00: Fitnesstraining an Geräten	10.00 – 12.00: Fitnesstraining an Geräten	09.45 – 10.45: Pilates für AnfängerInnen	10.30 – 11.30: Kinder-Yoga (ab 8 Jahre)	10.00 – 11.30: Tabata/Bauch, Beine, Po
11.00 – 12.00: Kraft und Beweglichkeit im Alter – tänzerisch	10.00 – 11.00: Sanftes Yoga für jedes Alter	10.00 – 12.00: Rehasport	16.00 – 16.55: Yin-Yoga	10.00 – 18.00: Fitnesstraining an Geräten	15.00 – 18.00: Offenes Familienangebot	11.00 – 12.00: ONLINE: Entspannungsyoga
16.00 – 17.00: ONLINE – Bauch/Beine/Po	11.00 – 12.00: SeniorInnengymnastik – Schwerpunkt Rücken	11.00 – 13.00: Tischtennis für Fortgeschrittene	16.00- 17.00: Pilates für AnfängerInnen	11.00 – 13.00: Reha Sport	15.30 – 17.30: Fitnesstraining an Geräten	11.00 – 12.00: Sport trotz Handicap
16.30 – 17.30: Eltern-Kind-Turnen (2-5 Jahre)	16.00 – 17.00: Kreativer Kindertanz (3-5 Jahre)	14.00 – 15.00: SeniorInnengymnastik	16.15 – 17.55: Eltern-Kind-Turnen (ab 2 Jahre)	16.00 – 17.00: Pilates für Fortgeschrittene		12.00 – 16.00: Eltern-Kind-Turnen
17.00 – 18.00: ONLINE – Starker Rücken	16.15 – 17.00: Eltern-Kind-Turnen (2-8 Jahre)	16.00 – 17.00: Eltern-Kind-Turnen (2-5 Jahre)	16.30 – 18.30: Fitnesstraining an Geräten	16.00 – 18.00: Volleyball (ab 12 Jahre)		
17.00 – 18.00: Total Body Workout	16.30 – 18.30: Fitnesstraining an Geräten	16.00 – 19.00: Fitnesstraining an Geräten mit Einweisung	17.00 – 17.55: Vinyasa-Yoga	16.15 – 17.30: offene Bewegungsspiele zum Auspowern für Groß und Klein		
17.00 – 19.00 Fitnesstraining an Geräten	17.15 -19.00 K-Pop Tänze für Teens	16.00 – 16.45: Kreativer Kindertanz (2-5 Jahre)	17.00-18.15 Uhr Heel Dance & Burlesque	17.30 – 18.30: Boxtraining		
17.30 – 19.00: HIIT-Fitness für Frauen mit Dominik	17.00 – 18.00: Sport für Kinder (ab 6 Jahre)	17.00 – 18.00: Eltern-Kind-Turnen (2-5 Jahre)	18.00 – 19.00: Stemba	17.30 – 18.30: Reha Sport		
17.45 – 18.45: ZUMBA®	18.00 – 19.00: Nordic Walking	17.00 – 17.45: Modern Dance (bis 9 Jahre)	18.00 – 18.30: Meditation	18.30 – 19.30: Fitness-Boxen		
17.45 – 18.30: Aquafitness	19.30 – 21.30: Line Dance für Fortgeschrittene	17.00 – 19.00: Rehasport	18.30-20.00: Gesundes für die Körpermitte	19.00 – 20.00: Basketball – offenes Spiel		
18.45 – 19.30: Aquafitness		18.00 – 18.45: Modern Dance (bis 16 Jahre)	18.45 – 20.15: TaiChi und Qigong			
18.00 – 19.00: Pilates		19.00 – 20.00: Faszientraining	19.00 – 19.30: Stretching			
18.30 – 20.00: Langhanteltraining		19.00 – 20.30: Fit ohne Geräte (Freeletics)				
19.00 – 20.30: Vinyasa und Hatha Flow		19.15 – 20.00: Rücken-Fit				
19.00 – 19.45: Gymnastik für Frauen		20.00-21.00 Uhr Kettlebell-Sport				

