

KURSPLAN 2026

| 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 | 09:00 – 12:00 Uhr Eltern-Kind-Turnen |
| 10.00 – 13.00: Rehasport | 09.00 – 11.00: Fitnesstraining an Geräten | 10.00 – 12.00: Rehasport | 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 – 12.00: Fitnesstraining an Geräten |
| 11.00 – 12.00: Kraft und Beweglichkeit im Alter – tänzerisch | 10.00 – 11.00: Sanftes Yoga für jedes Alter | 10.00 – 12.00: Fitnesstraining an Geräten | 16.00 – 16.55: Yin-Yoga | 10.00 – 18.00: Fitnesstraining an Geräten | 15.00 – 18.00: Offenes Familienangebot | 10.00 – 11.30: Tabata/Bauch, Beine, Po |
| 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: ONLINE: Entspannungsyoga |
| 16.30 – 17.30: Eltern-Kind-Turnen (2-5 Jahre) | 16.00 – 17.00: Kreativer Kindertanz (3-5 Jahre) | 14.00 – 15.00: SeniorInnengymnastik | 16:00 -17:00 Uhr Street Dance für Kinder 8-11 Jahre | 16.00 – 17.00: Pilates für Fortgeschrittene | | 11.00 – 12.00: Sport trotz Handicap |
| 17.00 – 18.00: ONLINE – Starker Rücken | 16.00 – 17.00: Eltern-Kind-Turnen (2-5 Jahre) | 16:00 – 17.00: Eltern-Kind-Turnen (2-5 Jahre) | 16.15 – 17.55: Eltern-Kind-Turnen (ab 2 Jahre) | 16.00 – 18:00: Volleyball (ab 12 Jahre) | | 12.00 – 16.00: Eltern-Kind-Turnen |
| 17.00 – 18.00: Total Body Workout | 16.15 – 17.00: Eltern-Kind-Turnen (2-8 Jahre) | 16.00 – 19.00: Fitnesstraining an Geräten mit Einweisung | 16.30 – 18.30: Fitnesstraining an Geräten | 16.15 – 17.30: offene Bewegungsspiele zum Auspowern für Groß und Klein | | |
| 17.00 – 19:00 Fitnesstraining an Geräten | 16.30 – 18.30: Fitnesstraining an Geräten | 16.00 – 16.45: Kreativer Kindertanz (2-5 Jahre) | 17.00 – 17.55: Vinyasa-Yoga | 17.30 – 18.30: Boxtraining ab 16 Jahre | | |
| 17.30 – 19.00: HIIT-Fitness für Frauen mit Dominik | 17:15 -19:00 K-Pop Tänze für Teens | 17.00 – 18.00: Eltern-Kind-Turnen (2-5 Jahre) | 17:00-18:15 Uhr Heel Dance & Burlesque | 17.30 – 18.30: Reha Sport | | |
| 17.45 – 18.45: ZUMBA® | 17.00 – 18.00: Sport für Kinder (ab 6 Jahre) | 17.00 – 17.45: Modern Dance (bis 9 Jahre) | 17:00 -18:00 Uhr Street Dance für Kinder ab 12 Jahre | 18.30 – 19.30: Fitness-Boxen ab 16 Jahre | | |
| 17.45 – 18.30: Aquafitness | 18.00 – 19.00: Nordic Walking für Frauen | 17.00 – 19.00: Rehasport | 18.00 – 19.00: Stemba | 19.00 – 20:00: Basketball – offenes Spiel | | |
| 18.45 – 19.30: Aquafitness | 19.30 – 21.30: Line Dance für Fortgeschrittene | 18.00 – 18.45: Modern Dance (bis 16 Jahre) | 18.00 – 18.30: Meditation | | | |
| 18.00 – 19.00: Pilates | | 19.00 – 20.00: Faszientraining | 18.30-20.00: Gesundes für die Körpermitte | | | |
| 18.30 – 20.00: Langhanteltraining | | 19.00 – 20.30: Fit ohne Geräte (Freeletics) | 18.45 – 20.15: TaiChi und Qigong | | | |
| 19.00 – 20.30: Vinyasa und Hatha Flow | | 19.00 – 20.00: Rehasport | 19.00 – 19.30: Stretching | | | |
| 19.00 – 19.45: Gymnastik für Frauen | | 19.15 – 20.00: Rücken-Fit | | | | |
| | | 20:00-21:00 Uhr Kettlebell-Sport | | | | |

