

# 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 nur für Frauen     | 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 nur für Frauen | 10.00 – 12.00: Rehasport                                                | 10.00 – 12.00: Fitnesstraining an Geräten nur für Frauen | 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: Fitnesstraining an Geräten nur für Frauen                | 16.00 – 16.55: Yin-Yoga                                  | 10.00 – 13.00: Fitnesstraining an Geräten                              | 15.00 – 18.00: Offenes Familienangebot    | 10.00 – 12.00: Fitnesstraining an Geräten |
| 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                  | 10.00-11.00 Uhr: Beckenbodentraining                                   | 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 – 16.45: Eltern-Kind-Tanzen ( bis 5 Jahre)         | 14.00 – 15.00: SeniorInnengymnastik                                     | 16.15 – 17.55: Eltern-Kind-Turnen (ab 2 Jahre)           | 11.00 – 13.00: Reha Sport                                              |                                           | 11.00 – 12.00: Sport trotz Handicap       |
| 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 nur für Frauen | 11.00 – 12.00 Stretch & Relax                                          |                                           | 12.00 – 16.00: Eltern-Kind-Turnen         |
| 17.00 – 18.00: Total Body Workout                            | 16.30 – 18.30: Fitnesstraining an Geräten nur für Frauen | 16.00 – 19.00: Fitnesstraining an Geräten mit Einweisung nur für Frauen | 17.00 – 17.55: Vinyasa-Yoga                              | 16.00 – 17.00: Pilates für Fortgeschrittene                            |                                           |                                           |
| 17.00 – 19.00 Fitnesstraining an Geräten nur für Frauen      | 17.00 – 18.00: Sport für Kinder (ab 6 Jahre)             | 16.00 – 16.45: Kreativer Kindertanz (2-5 Jahre)                         | 17.00-18.00 Uhr Stretching                               | 16.00 – 18.00: Volleyball (ab 12 Jahre)                                |                                           |                                           |
| 17.30 – 19.00: HIIT-Fitness für Frauen                       | 17.00 -18.00 Uhr Kindertanzen ab 6 Jahre                 | 17.00 – 18.00: Eltern-Kind-Turnen (2-5 Jahre)                           | 18.00 – 19.00: Stamba                                    | 16.15 – 17.30: offene Bewegungsspiele zum Auspowern für Groß und Klein |                                           |                                           |
| 17.45 – 18.45: ZUMBA®                                        | 17.00-18.00 Hatha Yoga                                   | 17.00 – 17.45: Modern Dance (bis 9 Jahre)                               | 18.00 – 18.30: Meditation                                | 16.30 – 18.30: Fitnesstraining an Geräten                              |                                           |                                           |
| 17.45 – 18.30: Aquafitness                                   | 18.00 – 19.00: Nordic Walking für Frauen                 | 17.00 – 19.00: Rehasport                                                | 18.30-19.30: Gesundes für die Körpermitte                | 17.30 – 18.30: Boxtraining ab 16 Jahre                                 |                                           |                                           |
| 18.45 – 19.30: Aquafitness                                   | 18.00 -19.00 Uhr Pilates                                 | 18.00 – 18.45: Modern Dance (bis 16 Jahre)                              | 18.45 – 20.15: TaiChi und Qigong                         | 17.30 – 18.30: Reha Sport                                              |                                           |                                           |
| 18.00 – 19.00: Pilates                                       | 18.00-18.30 Stretching                                   | 19.00 – 20.00: Faszientraining                                          |                                                          | 17.30 – 19.00 Hip Hop für Jugendliche                                  |                                           |                                           |
| 18.30 – 20.00: Langhanteltraining                            | 18.00-19.00: Spaß und Tanz für Jugendliche (ab 12 Jahre) | 19.00 – 20.30: Fit ohne Geräte (Freeletics)                             |                                                          | 18.30 – 19.30: Fitness-Boxen ab 16 Jahre                               |                                           |                                           |
| 19.00 – 20.30: Vinyasa und Hatha Flow                        | 19.30 – 21.30: Line Dance für Fortgeschrittene           | 19.15 – 20.00: Rücken-Fit                                               |                                                          | 19.00 – 20.00: Basketball – offenes Spiel                              |                                           |                                           |
| 19.00 – 19.45: Gymnastik für Frauen                          |                                                          | 20.00-21.00 Uhr Kettlebell-Sport                                        |                                                          |                                                                        |                                           |                                           |

