

KURSPLAN FITNESSKURSE

Stand: 01.01.2026



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08:15 - 09:25 Fit-Mix Karoline R1	8:30 - 09:15 Rückenfit R2	08:15 - 09:15 Qi Gong Karin Bauer R1	8:30 - 09:15 Rückenfit R2	8:15 - 09:25 Bauch Beine Po Karoline R2		10:30 - 11:15 Power-Dumbell Christian R1
11:30 - 12:20 Zumba Gold Christa R2			14:00 - 14:55 Zumba Gold Christa R2	13:00 - 13:50 Zumba Gold Christa R2	13:30 - 14:20 Yoga Tünde R2	
12:30 - 13:20 Pilates Flow Karin W. R1						
17:30 - 18:25 BBP Plus Viola R2	17:30 - 18:15 Rückenfit R2	17:00 - 17:50 Yoga Tünde R1		17:30 - 18:20 Jumping Tanja R1	ONLINE KURSBUCHUNG ERFORDERLICH! - QR-Code scannen - Login: <u>Mitglieder</u> geben die bei uns hinterlegte Adresse ein und <u>Nicht-Mitglieder</u> müssen sich neu registrieren - Passwort erhalten und per Mail legitimieren - Jetzt anmelden und Kurs buchen <i>(Fitnesskurse können 4 Wochen im Voraus gebucht werden)</i> 	
17:30 - 18:15 Rückenfit R1	18:30 - 19:20 Athletic Cross Diana R2	17:10 - 18:25 Push and Lift Viola R2	17:30 - 18:25 Zumba Martina R1			
18:30 - 18:55 Hula Hoop Martina R2	19:30 - 20:30 Zumba Toning Martina R1	18:30 - 19:20 Jumping Tanja R1	18:30 - 19:25 Cardio-Fight Martina R1			
R2 19:00 - 19:55 POWER-Workout (Langhantelstange) Martina	19:30 - 20:20 Flexi + Mobility Diana R2	19:30 - 20:15 Rückenfit R2	R2 19:30 - 20:25 POWER-Workout (Langhantelstange) Martina	19:00 - 19:50 Pilates meets Yoga Karin W. R2		
20:00 - 20:25 Stretching Martina R2						

INDOOR CYCLING

18:00 - 18:50 Fritz IC R	18:00 - 18:50 Tanja IC R	09:30 - 10:15 Cycling Well Fritz IC R	18:00 - 18:50 Fritz IC R	09:30 - 10:15 Cycling Well Fritz IC R	10:00 - 10:50 Mixed Class Fritz IC R	11:30 - 12:15 Christian IC R
		19:00 - 19:50 Edith IC R		16:00 - 16:50 Tanja IC R		

R1 Raum 1
R2 Raum 2
IC R Indoor Cycling Raum



KURSPLAN

Stand: 01.01.2026

REHASPORT &
MED. -KURSE

ERGO
FITNESS 

MONTAG

8:30 - 09:15 **R2**

Mobile Gelenke

09:30 - 10:15 **R2**

Mobile Gelenke

10:30 - 11:15 **(R1)+R2**

Herzgruppengymnastik

11:30 - 12:15 **R1**

Wirbelsäulengymnastik

14:00 - 14:45 **R2**

Lungensportgruppe

16:30 - 17:15 **R2**

Wirbelsäulengymnastik

17:30 - 18:15 **R1**

Rückenfit

DIENSTAG

08:30 - 09:15 **R2**

Rückenfit

09:30 - 10:15 **R2**

Wirbelsäulengymnastik

10:30 - 11:15 **(R1)+R2**

Herzgruppengymnastik

11:30 - 12:15 **R2**

Mobile Gelenke

MITTWOCH

08:30 - 09:15 **R2**

Mobile Gelenke

9:30 - 10:15 **R2**

Wirbelsäulengymnastik

10:30 - 11:15 **R2**

Mobile Gelenke

11:30 - 12:15 **R2**

Wirbelsäulengymnastik

13:30 - 14:15 **R2**

Lungensportgruppe

18:30 - 19:15 **R2**

Wirbelsäulengymnastik

19:30 - 20:15 **R2**

Rückenfit

DONNERSTAG

8:30 - 09:15 **R2**

Rückenfit

9:30 - 10:15 **R2**

Wirbelsäulengymnastik

10:30 - 11:15 **(R1)+R2**

Herzgruppengymnastik

11:30 - 12:15 **R2**

Mobile Gelenke

14:00 - 14:45 **R2**

Lungensportgruppe

17:30 - 18:15 **R2**

Herzgruppengymnastik

18:30 - 19:15 **R2**

Wirbelsäulengymnastik

FREITAG

8:30 - 09:15 **R1**

Wirbelsäulengymnastik

9:30 - 10:15 **R2**

Wirbelsäulengymnastik

10:30 - 11:15 **R2**

Mobile Gelenke

11:30 - 12:15 **R2**

Mobile Gelenke

14:00 - 14:45 **R2**

Lungensportgruppe

15:30 - 16:15 **R2**

Wirbelsäulengymnastik

16:30 - 17:15 **R2**

Mobile Gelenke

INFO

ONLINE
KURSBUCHUNG
(für alle Kurse
verpflichtend)



1. QR-Code scannen
2. Login:
Mitglieder geben die bei uns
hinterlegte Adresse ein,
Nicht-Mitglieder müssen
sich neu registrieren
3. Passwort erhalten und per
Mail legitimieren
4. Jetzt anmelden und Kurs
buchen!

(Rehasportkurse können 8 Wo-
chen im Voraus gebucht werden)

Steh-, Sitz- und Liege-
gymnastik (Rückenfit)

(Keine Rehasport-Verordnung
nötig. Teilnahme mit Mitglied-
schaft oder 10er-Karte möglich)

Rehasportrezept für
alle Kurse erforderlich

Sanfte Sitzgymnastik

Steh- und Sitzgymnastik

Steh-, Sitz- und
Liegegymnastik

Arzt oder Rettungs-
sanitäter anwesend