

Kursplan ab September 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.15-10.00 – unten – 12 TN Pilates*		09.15-10.00 – oben – 15 TN Pilates + Stretching*	09.15-10.00 – oben – 15 TN Gelenkefit*	8.45-9.30 – oben – 15 TN Rückenfit / Bauch*
10.15-11.00 – unten – 12 TN Pilates*			10.15-11.00 – oben – 15 TN Gelenkefit*	09.45-10.30 – oben – 15 TN Rückenfit / Bauch*
			11.15-12.00 – oben – 15 TN Gelenkefit*	10.45-11.30 – oben – 15 TN Rückenfit / Bauch*
		16.00-16.20 – unten – 12 TN Bauch Intensiv		
16.40-17.25 – oben – 15 TN Pilates*	16.00-16.45 – oben – 13 TN Langhantel	16.30-17.00 – unten – 12 TN Faszientraining		
17.30 - 18.15 – oben – 14 TN BOSU (Kraft + Balance)	17.00-18.00 – oben – 16 TN Antara	17.15-17.50 – unten – 12 TN Stretching & Mobility	16.00-16.45 – unten – 12 TN Pilates*	
18.20 - 19.15 – oben – 16 TN Functional Training	18.05-19.05 – oben – 16 TN Hatha Yoga	18.10-19.00 – oben – 14 TN BOSU (Kraft + Balance)	17.15-17.45 – unten – 12 TN Functional Training	

Anmeldung für die Kurse ist immer ab Montag für die nächste Woche im Eingangsbereich möglich.

Die Mindestteilnehmerzahl in den Kursen liegt bei vier Personen.

Mit * gekennzeichnete Kurse sind Reha-Kurse.

Blau markierte Kurse finden im Kursraum oben statt. Raumbellegung: Grün markierte Kurse finden im Kursraum unten statt.