

# Aktueller Kursplan

Stand: 20.10.2025, Seite 1/2



| Montag                                                                                  | Dienstag                                               | Mittwoch                                      | Donnerstag                                             | Freitag                                         | Samstag                               | Sonntag                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------|
| 09:15 - 10:00 Uhr<br><b>WS-Gymnastik</b>                                                | 09:15 - 10:00 Uhr<br><b>Body Grip</b>                  | 09:15 - 10:15 Uhr<br><b>Yoga</b>              | 09:15 - 10:10 Uhr<br><b>Radfahren Cardio GX</b>        | 09:15 - 09:45 Uhr<br><b>Funktional-Zirkel</b>   | 10:30 - 11:30 Uhr<br><b>Body Grip</b> | 10:30 - 11:30 Uhr<br><b>Bodyforming</b> |
| 17:15 - 17:45 Uhr<br><b>Funktional-Zirkel</b>                                           | 10:15 - 11:00 Uhr<br><b>five® Rücken-&amp; Gelenke</b> | 11:00 - 11:30 Uhr<br><b>Funktional-Zirkel</b> | 10:15 - 11:00 Uhr<br><b>Faszientraining</b>            | 09:45 - 10:00 Uhr<br><b>Bauch Express</b>       |                                       |                                         |
| 18:00 - 18:50 Uhr<br><b>Zumba®</b><br><small>Jeden 1. Montag: Fatburner Aerobic</small> | 15:30 - 16:15 Uhr<br><b>Reha-Sport</b>                 | 11:45 - 12:30 Uhr<br><b>Reha-Sport</b>        | 11:15 - 12:00 Uhr<br><b>Reha-Sport</b>                 | 17:00 - 18:00 Uhr<br><b>Radfahren Cardio GX</b> |                                       |                                         |
| 19:00 - 19:50 Uhr<br><b>WS-Gymnastik / Faszien</b>                                      | 18:00 - 19:00 Uhr<br><b>Radfahren Cardio GX</b>        | 18:00 - 19:00 Uhr<br><b>Body Grip</b>         | 15:00 - 15:45 Uhr<br><b>Reha-Sport</b>                 | 18:15 - 19:30 Uhr<br><b>Yoga</b>                |                                       |                                         |
|                                                                                         | 19:15 - 20:00 Uhr<br><b>Bodyforming</b>                | 19:15 - 20:00 Uhr<br><b>Pilates</b>           | 18:00 - 18:45 Uhr<br><b>five® Rücken-&amp; Gelenke</b> |                                                 |                                       |                                         |
|                                                                                         |                                                        | 20:15 - 21:00 Uhr<br><b>Reha-Sport</b>        | 19:00 - 19:45 Uhr<br><b>Body Grip</b>                  |                                                 |                                       |                                         |
|                                                                                         |                                                        |                                               | 20:15 - 21:00 Uhr<br><b>Reha-Sport</b>                 |                                                 |                                       |                                         |

-  Rücken - & Gelenktraining, Entspannung, Yoga, Pilates
-  Figur & Muskeltraining
-  Herz-/ Kreislauftraining

