

Kursplan 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Verordnung 09:00-09:45 Rehasport Kursraum 2		09:00-10:00 Gesunder Rücken mit Max Kursraum 2	09:15-10:15 Therapeutisches Yoga mit Waltraud Kursraum 2		Verordnung 09:30-10:15 Rehasport Kursraum 2
Verordnung 10:00-10:45 Rehasport Kursraum 2	10:00-11:00 Gesunder Rücken mit Günter Kursraum 2	10:00-11:00 Zumba mit Michaela Kursraum 1	10:20-11:20 Therapeutisches Yoga mit Waltraud Kursraum 2	10:00-11:00 Rücken & Stretch mit Günter Kursraum 2	Verordnung 10:20-11:05 Rehasport Kursraum 2
10:00-11:00 Bodystyling mit Michaela Kursraum 1	Verordnung 11:15-12:00 Rehasport Kursraum 2	Verordnung 10:15-11:00 Rehasport Kursraum 2	Verordnung 10:30-11:15 Rehasport Kursraum 1	10:00-11:00 Total Body mit Romy Kursraum 1	
Verordnung 11:00-11:45 Rehasport Kursraum 2		Verordnung 11:15-12:00 Rehasport Kursraum 2	Verordnung 11:30-12:15 Rehasport Kursraum 2	Verordnung 11:15-12:00 Rehasport Kursraum 2	Sonntag
Verordnung 16:15-17:00 Rehasport Kursraum 2	Verordnung 16:15-17:00 Rehasport Kursraum 2			Verordnung 16:00-16:45 Rehasport Kursraum 2	
Verordnung 17:15-18:00 Rehasport Kursraum 2	Verordnung 17:15-18:00 Rehasport Kursraum 1	Verordnung 17:30-18:15 Rehasport Kursraum 2	Verordnung 16:30-17:15 Rehasport Kursraum 2	Verordnung 16:50-17:35 Rehasport Kursraum 2	
18:05-19:05 Yoga mit Sissy Kursraum 1	18:00-19:00 Bauch/Beine/Po mit Michaela Kursraum 2	Verordnung 18:15-19:00 Rehasport Kursraum 2	Verordnung 17:30-18:15 Rehasport Kursraum 2		
18:30-19:30 Zumba mit Michaela Kursraum 2	18:15-19:15 Cycling für Beginner mit Günther Kursraum 1	18:00-19:00 Total Body mit Michaela Kursraum 1	18:15-19:15 Gesunder Rücken mit Max Kursraum 1	18:00-19:00 Bodystyling mit Helena Kursraum 1	
19:15-20:15 Cycling mit Günther Kursraum 2		19:15-20:15 Cycling mit Günther Kursraum 2	19:00-20:00 Zumba mit Michaela Kursraum 2		

Kursplan 2026

Bauch/Beine/Po

Bei Bauch/Beine/Po wird durch Kräftigungsübungen mit oder ohne Hilfsmittel die Figur vor allem in den Bereichen Bauch, Beine, Po und Rücken gekräftigt und gestrafft.

Bodystyling

ist ein gelenkschonendes Herzkreislauftraining, das sich für Menschen jeden Alters eignet. Kräftigungsübungen sorgen für ein ausgewogenes Ganzkörpertraining.

Cycling

ist ein motivierendes, effektives Konditionstraining auf den neuesten Indoor Cycling Bikes von Life Fitness.

Gesunder Rücken

ist eine rückenschonende Ganzkörpergymnastik zum Aufbau konditioneller Fähigkeiten mit dem Schwerpunkt der Rumpfstabilisierung. Ziel: Vermeidung von Rückenproblemen und Verbesserung der Haltung. Entspannung durch Bildmeditation und Stretching.

Rücken & Stretch

ist eine rückenschonende Ganzkörpergymnastik, die die Mobilisation der Wirbelsäule zum Ziel hat.

Therapeutisches Yoga

ist besonders für Menschen geeignet, die einen sanften Einstieg in eine gesundheitsorientierte Körpermethode finden möchten. Mobilisierung und Kräftigung von Muskulatur und Gewebe, Schulung von Koordination und Gleichgewicht, bewusste Atmung sowie achtsame Entwicklung des Körpergefühls sind neben psychischer und körperlicher Entspannung Hauptbestandteil dieser Yoga Praxis.

Total Body

ist das ultimative Power-Workout. Cardiotraining kurbelt die Fettverbrennung an, während die darauffolgenden Kraftausdauerübungen Muskeln straffen und in Form bringen.

Yoga

Harmonisch aufeinander abgestimmte Übungen für Geist und Körper stehen hier im Vordergrund. Ruhe finden, Stress abbauen und gleichzeitig den Körper als gesamte Einheit stärken, das ist Yoga.

Zumba

ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm. Es ist eine Kombination aus dynamischem, begeisterndem und sehr effektivem Fitnesstraining (Ausdauer und Muskelaufbau). Zumba-Kurse sind für jedes Mitglied von 15–75 Jahren ohne Einschränkung zu empfehlen.