

# Kursplan 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:30-10:30 <b>Gesunder Rücken</b> mit Doris Kursraum 2	09:30-10:15 Rehasport Kursraum 2	09:00-09:45 Rehasport Kursraum 2	09:30-10:30 <b>Gesunder Rücken</b> mit Günter Kursraum 2	09:00-09:45 Rehasport Kursraum 2
10:45-11:45 <b>Body Fit</b> mit Doris Kursraum 1	09:00-10:00 <b>Gesunder Rücken</b> mit Maxi Kursraum 1	10:00-11:00 <b>Therapeutisches Yoga</b> mit Waltraud Kursraum 2	10:45-11:30 Rehasport Kursraum 2	
	10:00-11:00 <b>Pilates</b> mit Maxi Kursraum 1	11:15-12:00 Rehasport Kursraum 2		
17:15-18:00 Rehasport mit Marta Kursraum 2	17:15-18:00 Rehasport Kursraum 2	17:00-18:15 <b>Ballett</b> - Externer Kurs -	16:00-18:00 <b>Ballett</b> - Externer Kurs -	17:00-18:00 <b>BodyCROSS</b> mit Max/Dion Kursraum 2
18:10-18:55 Rehasport mit Marta Kursraum 2	18:00-18:45 Rehasport Kursraum 2	17:45-18:30 Rehasport Kursraum 2	18:00-18:45 Tabata mit Doris Kursraum 1	17:00-18:00 <b>Yoga Beginners</b> mit Nicci Kursraum 1
	18:00-19:00 <b>Body-Styling</b> mit Doris Kursraum 1	18:30-19:30 <b>ZUMBA</b> mit Nicci Kursraum 2	18:15-19:00 Rehasport Kursraum 2	18:15-19:15 <b>ZUMBA</b> mit Nicci Kursraum 2
19:00-20:00 <b>Fitness Kickboxen</b> mit Max Kursraum 2	19:00-20:00 <b>Cycling</b> mit Christian Kursraum 2			
	19:30-20:30 <b>Yoga</b> mit Sissy Kursraum 1			