

Kursplan 2026

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