



Kursangebot

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

Kursraum
WORKOUT
09:00 - 10:00
moderat

Kursraum
REHA-Orthopädie
09:00 - 09:45
moderat

Kursraum
Orthopädie
09:00 - 09:45
leicht-moderat

Kursraum
Specials
gem. Aushang
09:00 - 09:45
diverse

Sporthalle
Kinderturnen
5-7 Jahre
16:00 - 17:00
leicht-moderat

Kursraum
FitGoldies
Senioren-sport
10:00 - 11:00
moderat

Kursraum
Dance Kids
ab 8 Jahre
15:30 - 16:30
moderat

Kursraum
Indoor Cycling
11:00 - 11:45
moderat

Wald / Gelände
Nordic Walking
(Winterpause)
11:00 - 12:00
leicht-moderat

Wald / Gelände
Outdoor FitCamp
(Winterpause)
11:00 - 12:00
intensiv-maximal

Sporthalle
REHA Herzsport
18:00 - 19:00
leicht-moderat

Kursraum
SeniorenFit
14:30 - 15:30
leicht-moderat

Kursraum
Hatha Yoga
16:45 - 18:00
leicht

Kursraum
DeepWORK/Yoga
gem. Aushang
13:00 - 14:00
moderat

Kursraum
REHA Orthopädie
17:45 - 18:30
leicht-moderat

Sporthalle
Eltern Kind Turnen
2 - 4 Jahre
16-17h 17-18h
leicht-moderat

Kursraum
HOT IRON
18:00 - 19:00
intensiv

Sporthalle
Psychomotorik
16:00 - 17:30
leicht-moderat

Kursraum
HOT IRON I/II
17:00 - 18:00
intensiv

Kursraum
HOT IRON I/II
18:30 - 19:30
intensiv

Kursraum
Faszientraining
17:30 - 18:15
moderat

Kursraum
Rücken Fit
19:00 - 20:00
leicht

Sporthalle
Psychomotorik
17:30 - 19:00
leicht-moderat

Kursraum
KrankingCross
18:00 - 19:00
intensiv-maximal

Sporthalle
JedermannFit
18:00 - 19:00
leicht-moderat

Kursraum
Slingtraining
18:15 - 19:00
moderat-intensiv

Kursraum
Fitnessboxen
20:00 - 21:00
intensiv-maximal

Kursraum
ZUMBA
18:00 - 19:00
moderat-intensiv

Kursraum
Indoor Cycling
19:00 - 20:00
moderat-intensiv

Kursraum
REHA Orthopädie
19:30 - 20:15
leicht-moderat

Kursraum
Indoor Cycling
19:00 - 20:00
intensiv

Sporthalle
JedermannCardio
20:00 - 21:30
leicht-moderat

Kursraum
Hatha Yoga
19:00 - 20:15
leicht

Ein Probetraining ist jederzeit nach vorheriger Terminvereinbarung möglich.
Für die Kursangebote IndoorCycling und KrankigCross sind Voranmeldungen erforderlich.
Vereinsangebote sind gekennzeichnet