

Kursplan

Stand 01.06.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
Workout 09:00-10:00 Kursraum moderat	REHA Orthopädie 09:00-09:45 Kursraum moderat		REHA Orthopädie 09:00-09:45 Kursraum moderat		
NEU: Parcours (5-8 J) 16:00-17:00 Sporthalle	Fit Goldies 10:00-11:00 Kursraum moderat		Resilienz-Yoga - FTSV 10:30-12:00 Kursraum 2 leicht-moderat		Specials gemäß Aushang
REHA Orthopädie 17:15-18:00 Kursraum moderat	REHA (u.a.Hocker) Seniorenfit 14:30-15:30 Kursraum leicht				Grün hinterlegte Kurse finden in den FTSV-Räumlichkeiten statt Ramskamp 2a, 25337 Elmshorn
REHA Herzsport 18:00-19:00 Sporthalle leicht-moderat	Eltern-Kind-Turnen (2-5 J) 16.00-17.00 Sporthalle 17.00-18.00		Eltern-Kind-Turnen (2-5 J) 16:30-17:30 Sporthalle		Anmeldungen für Kurse sind erwünscht. Kurse finden ab drei Teilnehmenden statt.
HOT IRON I/II/X 18:00-19:00 Kursraum moderat	REHA Orthopädie 16:30-17:15 Kursraum moderat	HOT IRON I/II/X 18:00 - 19:00 Kursraum moderat	REHA Lungensport 16:30-17:30 Kursraum leicht-moderat		
Indoor Cycling - FTSV 18:10-19:10 Kursraum 2 intensiv	REHA Diabetes & Adipositas 17.30-18.30 Kursraum moderat	Resilienz-Yoga - FTSV 19:00-20:30 Kursraum 2 leicht-moderat	ZUMBA 18:00-19:00 Kursraum moderat	HOT IRON I/II/X 17:00-18:00 Kursraum moderat	Infos und Aktuelles unter mylieth.de
PowerBoost 19:00-20:00 Kursraum intensiv	BodyPump - FTSV 18:45-19:45 Kursraum 3 moderat	Rückenfit* 1.Mi/Monat Flexi 19:05-20:00 Kursraum moderat	Indoor Cycling - FTSV 18:00-19:00 Kursraum 2 intensiv	HYROX Training 18:00-19:00, alle 2 Wo. intensiv	Vereinsangebote sind blau hinterlegt
Jedermann Fit 19:00-20:00 Sporthalle leicht-moderat	Indoor Cycling 18:30-19:30 Kursraum intensiv	Fitnessboxen 20:00-21:00 Kursraum intensiv	BodyPump - FTSV 19:00-20:00 Kursraum 3 moderat		
REHA Orthopädie 20:00-20:45 Kursraum moderat	"Feuerwehr & Wir" 19.45-20.45 Kursraum intensiv	Jedermann Cardio 20:00-21:00 Sporthalle leicht-moderat	Hatha Yoga 19:00-20:15 Kursraum leicht		