

KURSPLAN & TRAININGSZIRKEL ab 17. November 2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8.30 & 9.30 Uhr Club 55 Plus 1&2 Gesundheitstraining	9.00-9.45 Uhr Pilates	8.30-9.15 Uhr Pilates	9.15-10.00 Uhr Arthrose Funktionstraining	9.00-9.50 Uhr Stabil & Standfest	10.15-10.45 Uhr Fkt. Rückentraining+ 11.30-12.00 Uhr Fkt. Dehntreining+	10.15-10.45 Uhr Fkt. Rückentraining+ 11.30-12.00 Uhr Fkt. Dehntreining+
10.30-11.00 Uhr Stabil & Standfest Kurs nur im Stehen	10.00-10.45 Uhr Pilates	9.30-10.15 Uhr Wirbelsäulengym	10.15-11.00 Uhr Samba-Dance	10.15-11.30 Uhr Hatha Yoga & Entspannung		
11.10-12.00 Uhr Club 55 Plus Gesundheitstraining		10.30-11.20 Uhr Club 55 Plus Gesundheitstraining	11.10-12.00 Uhr Rücken gesund			
13.00-13.30 Uhr Fkt. Rückentraining+		17.00-17.45 Uhr Rücken fit	12.15 & 13.15 Uhr Reha-Sport 1 & 2			
		17.50-18.20 Uhr Ski-Fit		16.00-16.45 Uhr Entspannt ins Wochenende		
17.30-18.25 Uhr Body-Styling	17.15-17.45 Uhr Fkt. Rückentraining+	18.30-19.20 Uhr Club 55 Plus Gesundheitstraining	17.00-17.50 Uhr Pilates & Faszien	17.00-18.00 Uhr Kurs Mix		
18.30-19.15 Uhr Zumba Step Mix	17.55-18.40 Uhr BBP	18.30-19.00 Uhr Functional Fitness Fläche	18.00-18.30 Uhr CIRCL Mobility™			
19.30-20.30 Uhr Langhantel Mix	18.45-19.45 Uhr Zumba	19.30-20.30 Uhr Hatha Yoga	18.40-19.30 Uhr Kraftrunning			

Änderung vorbehalten.

