

Kursplan

ab 23. März 2026



Montag	Dienstag	Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Vorsaal	Vorsaal	Vorsaal	Halle II	Vorsaal	Physiotreffpunkt Michael Stock Hahnenbalz 2	Vorsaal	Physiotreffpunkt Michael Stock Hahnenbalz 2
Herzsport 9:00 - 10:00	Orthopädie 09:00 - 9:45	Herzsport 9:00 - 10:00	Herzsport 18:00 - 19:00	Fit am Vormittag 09:00 - 10:00	Bodystyling 18:15 - 19:45	Orthopädie 9:00 - 9:45	Tr. für den Stütz und Bewegungs apparat 17:00 - 18:30
Herzsport 10:30 - 11:30	Orthopädie 10:00 - 10:45	Orthopädie 16:30 - 17:15	Herzsport 19:00 - 20:00	Orthopädie 16:00 - 16:45		Gefäßsport Diabetikersport 10:00 - 10:45	
Orthopädie 16:00 - 16:45	Orthopädie 11:00 - 11:45	Pilates allround 17:30 - 18:30		After Work Training 18:00 - 19:00		Orthopädie 11:00 - 11:45	
Gesunder Rücken 17:00 - 18:00	Orthopädie 16:00 - 16:45	H.I.I.T plus Wellness 18:35 - 19:25					
Hart aber Smart- Taille, Po, Beine 18:05 - 18:35	Gefäßsport Diabetikersport 17:00 - 17:45	Functional Vital 19:30-20:30					
PowerStep 18:45 - 19:45	Orthopädie 18:00 - 18:45						
	Rundum Fit und Gesund 19:00 - 20:00						
	Beweglich und Schmerzfrei 20:05- 21:05						

Kursfreie Zeit:

Gesetzliche Feiertage (frei für alle Kurse):

03.04.2026; 06.04.2026; 01.05.2026;
14.05.2026; 25.05.2026; 04.06.2026

- Prävention
- Ausdauer
- Kraft
- Entspannung
- Rehabilitation (nur mit ärztlicher Verordnung, gebührenfrei; der Einstieg ist unabhängig vom Kursprogramm jederzeit möglich)