



KURSPLAN 2025



Öffnungsanlage: Keine
Trainerinnen auf der Fläche



Zirkeltraining



Kurs



Reha und Prävention

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06:00 – 09:00 Uhr						06:00 – 22:00
09:00 – 09:45 Ganzkörper	09:00 – 09:45 Ganzkörper	09:00 – 09:45 Ganzkörper	09:00 – 09:45 Ganzkörper	09:00 – 09:45 Pilates	09:00 – 09:45 Bauch Beine Arme	
09:45 – 10:15 Balance Training	09:45 – 10:30 Ganzkörper	09:45 – 10:30 Special	09:45 – 10:25 Gesundheitstraining	09:45 – 10:30 Ganzkörper	09:45 – 10:30 Bauch-Beine-Po	
10:30 – 11:15 Vitalzirkel	10:30 – 11:15 Reha-Sport	10:35 – 11:20 Gesundheitstraining	10:30 – 11:15 Reha-Sport	10:30 – 11:00 Beckenboden- gymnastik	10:30 – 11:15 Bauch Beine Arme	
11:15 – 12:00 Ganzkörper	11:30 – 12:15 Gesundheitstraining	11:20 – 12:00 Bauch Beine Arme	11:15 – 16:45	11:15 – 11:45 Ganzkörper	11:15 – 12:00 Zumba	
12:00 – 16:00	12:15 – 16:30	12:00 – 16:00	16:30 – 17:15 Ganzkörper	12:00 – 12:45 Reha-Sport	Samstag, 10:30 – 11:00: Mobility (1x/Monat)	
16:00 – 17:40 Ganzkörper	16:30 – 18:00 Bauch Beine Arme	16:00 – 17:15 Bauch Beine Arme	17:15 – 18:10 Starke Mitte	13:00 – 22:00		
17:45 – 18:20 Starke Mitte	18:00 – 18:45 Bauch-Beine-Po	17:30 – 18:00 Express Workout	18:15 – 19:00 Pilates			
18:30 – 19:15 Aerobic	19:00 – 19:45 Gesundheitstraining	18:15 – 18:50 Starke Mitte	19:15 – 20:00 Gesundheitstraining			
19:30 – 20:15 Gesundheitstraining	20:00 – 22:00	19:15 – 22:00	20:00 – 22:00			
20:00 – 22:00						