



KURSPLAN 2026



Freies Training: Keine
Trainerinnen auf der Fläche



Zirkeltraining



Kurs



Reha und Prävention



\$20 Kurs KK

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	
09:50 – 10:35 Balance Training	09:45 – 10:30 Ganzkörper	09:45 – 10:30 Special	09:45 – 10:30 Gesundheitstraining	09:50 – 10:35 Ganzkörper	09:45 – 10:30 Bauch-Beine-Po	
10:40– 11:25 Vitalzirkel	10:30 – 11:15 Reha-Sport	10:35 – 11:20 Gesundheitstraining	10:45 – 11:30 Reha-Sport	10:40 – 11:10 Beckenboden- gymnastik	10:35 – 11:20 Bauch Beine Arme	
11:30– 12:15 Ganzkörper	11:30 – 12:15 Gesundheitstraining	11:20 – 12:00 Bauch Beine Arme	11:20 – 16:45	11:15 – 12:00 Ganzkörper	11:30 – 12:15 Zumba	
12:00 – 16:00	12:15 – 16:00	12:00 – 16:00	16:30 – 17:15 Ganzkörper	12:00 – 12:45 Reha-Sport	Samstag, 10:30 – 11:00: Mobility (1x/Monat) 12:15 – 22:00	
16:00 – 17:30 Ganzkörper	16:00 – 16:45 Bauch Beine Arme	16:00 – 16:45 Gesundheitstraining	17:15 – 18:00 Gesundheitstraining	13:00 – 22:00		
17:40 – 18:25 Starke Mitte	17:00– 17:45 Gesundheitstraining	16:45 – 17:30 Bauch Beine Arme	18:15 – 19:00 Pilates			
18:35 – 19:20 Aerobic	18:00 – 18:45 Bauch-Beine-Po	17:40 – 18:10 Express Workout	19:15 – 20:00 Gesundheitstraining			
19:30 – 20:15 Gesundheitstraining	19:00 – 19:45 Gesundheitstraining	18:15 – 19:00 Starke Mitte				
		19:05 – 20:05 RückenFit				
20:00 – 22:00	20:00 – 22:00	20:05 – 22:00	20:00 – 22:00			