

Mehrzweckraum im Vereinsheim - Kursangebot 2026



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
08:30-09:30 ● Fit von Kopf bis Fuß Frauke F.	09:00-10:00 ● Reha-Sport Lisa A.		09:00-10:30 ● Reha-Sport Lisa A.	09:00-10:00 ● ● Yoga* Annika S.	
	10:15-11:15 ● Reha-Sport Lisa A.		14:45-16:15 ● Senioren-Sport Lisa A.	09:00-10:00 ● ● Pilates* Jasmin K.	10:00-11:30 ● ● Mobility + Functional Training Jasmin K.
	16:30-17:30 ● ● Full Body Workout Jasmin K.	17:00-18:00 ● ● Tabata Sabrina K.	16:15-17:45 ● ● Aktiv u. Gesund Lisa A.		
17:30-18:45 ● ● Yoga Annika S.	18:00-19:00 ● Reha-Sport Lisa A.	18:15-19:15 ● Bewegter Rücken Frauke F.	18:00-18:50 ● ● Full Body Workout Jasmin K. /Sabrina K.		
19:30-20:30 ● ● Langhantel + Zirkeltraining Vanessa R.	19:30-20:30 ● Zumba Susanne M.	19:30-20:30 ● Pilates Frauke F.	19:00-20:00 ● Zumba Susanne M.		

* Pilates: gerade Kalenderwochen · Yoga: ungerade Kalenderwochen

Interesse? Dann melde dich gerne
direkt bei unseren Übungsleiterinnen:



Website

Kursintensität:

- Leicht – mobilisierend/ schonend
- Mittel – moderat fordernd
- Hoch – intensiv/ leistungsorientiert

Stand: Mai 2026

