

# Mehrzweckraum - Kursangebot 2026



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

\* Gerade KW: HIIT + Mb & FT; Ungerade KW: Power-Circle + Hanteltr.



**Interesse? Dann melde dich gerne  
direkt bei unseren Übungsleiterinnen:**



**Website**

**Kursintensität:**

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

Stand: August 2026