

WOCHENPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
16:00 YOGA	09:00 Body & Mind	17:00 Stretching	08:30 Body & Mind	09:00 RückenFit	Aktuell keine Kurse	Aktuell keine Kurse
17:00 BodyFit	10:00 Line-Dance	18:00 ZUMBA	09:30 RehaSport	10:00 BALLance		
18:00 RehaSport	16:00 Wirbelsäule	19:00 Wirbelsäule	10:30 RehaSport	16:00 Dörtes Dance Project		
19:00 RehaSport	17:30 HIIT		11:30 RehaSport			
	18:30 Tae Bo		17:00 Indoor Cycling			
			19:00 Pilates			

KURZ ERKLÄRT

Dauer und Inhalt der Kurse

- HIIT** Intervalltraining mit hoher Intensität · 50 Min.
- BodyFit** Ganzkörpertraining mit Pilates-Elementen · 50 Min.
- Line-Dance** Cardio- und Tanztraining zu Popmusik · 50 Min.
- ZUMBA** Tanz-Workout zu lateinamerikanischen Rhythmen · 50 Min.
- Inddor Cycling** Intensives Indoor-Cycling · 50 Min.
- BALLance** Haltungsverbesserung nach Dr. Tanja Kühne · 50 Min.
- Body & Mind** Kräftigung und Entspannung für Körper und Geist · 50 Min.
- Pilates** Kräftigung von Körpermitte, Beckenboden und Rücken · 50 Min.
- YOGA** Sanfte Körperübungen und Atemtechniken · 50 Min.
- RückenFit** Beweglichkeit und Kräftigung rund um den Rücken · 50 Min.
- Wirbelsäule** Mobilisation, Dehnung und Kräftigung · 50 Min.
- Tae Bo** Dynamisches Ganzkörpertraining mit Aerobic- und Kampfsportelementen · 50 Min.
- Dörtes Dance Project** Hip-Hop für Kinder · 4 Std. · zuzahlungspflichtig
- RehaSport** Gezieltes Bewegungstraining · 45 Min.

GÜLTIG AB 01.08.2026