

Kursplan


ab 22. Juni 2026



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag			
Vorsaal	Vorsaal	Vorsaal	Halle II	Vorsaal	Physiotreffpunkt Michael Stock Hahnenbalz 2		
Herzsport 9:00 - 10:00	Orthopädie 09:00 - 9:45	Herzsport 9:00 - 10:00	Herzsport 18:00 - 19:00	Fit am Vormittag 09:00 - 10:00 ¹	Bodystyling 18:15 - 19:45 ¹	Orthopädie 9:00 - 9:45	Tr. für den Stütz und Bewegungs apparat ¹ 17:00 - 18:30
Herzsport 10:30 - 11:30	Orthopädie 10:00 - 10:45	Orthopädie 16:30 - 17:15	Herzsport 19:00 - 20:00	Orthopädie 16:00 - 16:45		Gefäßsport Diabetikersport 10:00 - 10:45	
Orthopädie 16:00 - 16:45	Orthopädie 11:00 - 11:45	Pilates allround 17:30 - 18:30 ¹		After Work Training ² 18:00 - 19:00		Orthopädie 11:00 - 11:45	
¹ Gesunder Rücken 17:00 - 18:00	Orthopädie 16:00 - 16:45	H.I.I.T plus Wellness ¹ 18:35 - 19:25					
¹ Hart aber Smart- Taille, Po, Beine 18:05 - 18:35	Gefäßsport Diabetikersport 17:00 - 17:45	Fitness Mix ¹ 19:30-20:30					
¹ PowerStep 18:45 - 19:45	Orthopädie 18:00 - 18:45						
	Rundum Fit und Gesund ¹ 19:00 - 20:00						
	Beweglich und Schmerzfrei ¹ 20:05- 21:05						


¹ kursfrei: 13.07. bis 17.07.


² Kursstart: 18.06.; Kursende: 30.07.

 Prävention

 Ausdauer

 Kraft

 Entspannung

 Rehabilitation (nur mit ärztlicher Verordnung, gebührenfrei; der Einstieg ist unabhängig vom Kursprogramm jederzeit möglich)