

Kursplan

ab 17. September 2026



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Vorsaal	Vorsaal	Physiotreffpunkt Michael Stock Hahnenbalz 2		Vorsaal	Halle II	Vorsaal	Physiotreffpunkt Michael Stock Hahnenbalz 2	Vorsaal	Physiotreffpunkt Michael Stock Hahnenbalz 2
Herzsport 9:00 - 10:00	Orthopädie 09:00 - 9:45	Bodystyling 19:00 - 20:30 1		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 17:00 - 18:30 1
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		NEU!!! Longevity - Fit und Gesund Ü50 16:50 - 17:50 1		Orthopädie 11:00 - 11:45	
Gesunder Rücken 1	Orthopädie 16:00 - 16:45			H.I.I.T plus Wellness 1		After Work Training 18:00 - 19:00			
Hart aber Smart- Taille, Po, Beine 1	Gefäßsport Diabetikersport 17:00 - 17:45			Neu!!! Golden Workout 1					
PowerStep 1	Orthopädie 18:00 - 18:45								
	Rundum Fit und Gesund 1								
	Beweglich und Schmerzfrei 1								

Prävention

Ausdauer

Kraft

- Prävention
- Ausdauer
- Kraft
- Entspannung

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

1 Kursstart erst ab 28.09.-02.10. (KW40)