

GRUPPENKURSE

Stand: Okt. 2025



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
9.10 Uhr Bewegungstraining '45	9.15 Uhr Rehasport '45	9.15 Uhr Fatburner '45	9.15 Uhr Balance & Stretch '45	9.15 Uhr Rückenfit & Stretch '45
10.00 Uhr Rehasport '45	10.15 Uhr Rehasport '45	10.15 Uhr Rehasport '45		
	11.15 Uhr Zumba Gold '45		11.00 Uhr Rehasport '45	
17.00 Uhr Bauch-Rücken-Zirkel '45	17.00 Uhr Rehasport '45			
18.00 Uhr Zumba '60	18.00 Uhr Rehasport '45	18.00 Uhr Jumping* '45	18.00 Uhr Rehasport '45	18.15 Uhr Rehasport '45
19.10 Uhr Cycling* '50	19.00 Uhr Tabata '45	19.15 Uhr Rückenfit '45	19.00 Uhr Aktionskurs '45	
20.15 Uhr Rückenfit '45				

*Wir bitten um Anmeldung. Begrenzte Geräteanzahl verfügbar. Teilnahme am Rehasport nur mit ärztl. Verordnung oder Vereinsmitgliedschaft möglich.
Kurse finden ab einer Teilnehmeranzahl von 2 Personen statt. An Feiertagen finden keine Kurse statt.