

Achtung: neue Zeiten ab Mo, 03.08.2026

SOMMERKURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8.30-9.15 Reha-Sport Max	9.00-9.45 Wirbelsäule-/ Rückenschule Ralf	8.30-9.15 Total Body workout Cosi	9.00-10.00 Yoga Melanie	8.45-9.45 Pilates Babette	10.30-11.30 bodyART® Claudia	9.30-10.15 Bauch, Beine, Po Jana
9.15-10.00 five®-Rücken- und Gelenkkurs Britta	10.00-11.00 Yoga Ralf	9.15-9.45 Rumpf-/ Rückenschule Cosi	11.00-11.45 Reha-Sport Johannes	10.00-10.45 five®-Rücken- und Gelenkkurs Britta	11.30-12.00 five®-Rücken- und Gelenkkurs Claudia	10.15-11.00 Step Aerobic Jana
10.00-10.45 Muscle Condition® Claudia		10.00-10.45 Easy Dance Jana		10.00-10.45 Step Aerobic für alle Jana		
10.45-11.30 bodyART Struktur® Claudia		10.45-11.30 Bauch, Beine, Po Jana		10.45-11.30 Bauch, Beine, Po Jana		

drinnen
draußen

REHA-Sport

Die Teilnahme ist nur in Verbindung mit einer Reha-Sport-Verordnung nach § 44 SGB IX möglich.

16.15-17.00 Reha-Sport Philip	16.00-16.45 Reha-Sport Maryam	17.00-17.45 Muscle Condition® Claudia	16.15-17.00 Reha-Sport Maryam	17.00-17.45 deepWork™ Claudia	
17.15-18.00 Total Body workout Cosi	17.00-18.00 five®-Rücken- und Gelenkkurs Daniela	17.45-18.30 deepWork™ Claudia	17.15-18.15 Yoga Loretta	17.45-18.15 five®-Rücken- und Gelenkkurs Claudia	
18.00-18.45 DeepCore Cosi	18.15-19.00 Step Aerobic für alle Jana	18.40-19.30 Mobility Mira	18.20-19.20 Hot Iron® Maryam		18.00-19.00 Yoga Mira
18.30-19.00 Functional workout Johannes	19.00-19.45 Bauch, Beine, Po Jana	19.45-20.45 Yoga Mira	19.30-20.30 Afrobeats Jonas		
19.15-19.45 Mobility Johannes					
18.50-19.50 Hot Iron® Sabine					
19.50-20.20 Mobility Sabine					

Öffnungszeiten:

Mo 7.00 - 22.00 Uhr
Di 7.00 - 22.00 Uhr
Mi 7.00 - 22.00 Uhr
Do 7.00 - 22.00 Uhr
Fr 7.00 - 22.00 Uhr
Sa 9.00 - 20.00 Uhr
So 9.00 - 20.00 Uhr