

Kursplan ab 01.10.2026



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Rehasport 8:15–9:00	Jumping 8:00–9:00	Rehasport 8:15–9:00		Reformer Pilates 8:00–9:00
Rehasport 9:15–10:00	Rehasport 9:15–10:00	Rehasport 9:15–10:00	Rehasport 9:15–10:00	Rehasport 9:15–10:00
Rehasport 10:15–11:00	Rehasport 10:15–11:00	Rehasport sanft 10:15–11:00	Rehasport 10:15–11:00	
Rehasport sanft 11:30–12:15	Rehasport sanft 11:15–12:00		Rehasport sanft 11:15–12:00	
Rehasport 17:15–18:00	Rehasport 17:15–18:00	Rehasport 17:15–18:00	Rehasport 16:00–16:45	MoveMix – Functional, Dance & Step 17:30–18:30
Rehasport 18:15–19:00	Rehasport 18:15–19:00	Rehasport 18:15–19:00	Reformer Pilates 17:15–18:15	Power Zirkel 18:45–19:45
Jumping 19:15–20:15			Reformer Pilates 18:30–19:30	

UNSERE KURSE – KURZ ERKLÄRT



MoveMix – Functional, Dance & Step

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit funktionellen Übungen, Step, fließenden Bewegungen und Musik. Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit werden trainiert und mit Rhythmus, modernen Bewegungselementen und Spaß verbunden. Ohne komplizierte Choreografien und auch für Einsteiger geeignet – Vorkenntnisse sind nicht nötig.



Rehasport / Rehasport sanft

Gezieltes, alltagsnahes Training zur Verbesserung von Beweglichkeit, Kraft und Stabilität. Die sanfte Variante ist besonders ruhig und angepasst aufgebaut.



Reformer Pilates

Effektives Ganzkörpertraining am Reformer. Stärkt die Tiefenmuskulatur, verbessert Haltung, Balance und Beweglichkeit und ist durch den einstellbaren Widerstand für jedes Fitnesslevel geeignet.



Jumping

Energiegeladenes Training auf dem Mini-Trampolin. Fördert Ausdauer, Kraft, Koordination und Balance – gelenkschonend, dynamisch und mit viel Spaß.



Power Zirkel

Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining an verschiedenen Stationen mit modernen Trainingsgeräten. Kraft, Ausdauer, Koordination, Balance und Beweglichkeit werden individuell trainiert.



Zehnerkarte

Mit der Zehnerkarte kannst du an allen Kursen teilnehmen. Für alle Kurse gültig.