

## Kursplan Selbstzahler- und Primärpräventionskurse

Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Ab 9.00 Uhr	Good Morning 9.00 - 9.45 Uhr				Good Morning 9.00 - 9.45 Uhr				Good Morning 9.00 - 9.45 Uhr	
Ab 10.00 Uhr					Mama Fitness 10.00 - 11.00 Uhr		QiGong 10.00 - 11.00 Uhr			
Ab 11.00 Uhr										
Ab 12.00 Uhr	Fit am Mittag 12.00 - 12.45 Uhr				Fit am Mittag 12.00 - 12.45 Uhr				Fit am Mittag 12.00 - 12.45 Uhr	
Ab 13.00 Uhr					Sling 13.00 - 13.40 Uhr					
Ab 14.00 Uhr	Sling 14.15 - 14.55 Uhr									
Ab 15.00 Uhr					Gesunder Rücken 15.00 - 16.00 Uhr	Fit & Gesund (Sensopro) 15.30 - 16.30 Uhr	Sling 15.20 - 16.00 Uhr	Beckenboden 15.00 - 16.00 Uhr	Langhantel 15.00 - 15.45 Uhr	
Ab 16.00 Uhr	Pilates Workout 16.00 - 16.45 Uhr		Medi Cross 16.00 - 16.45 Uhr		Pilates Workout 16.30 - 17.15 Uhr	Functional Fit 16.45 - 17.45 Uhr	Sling 16.10 - 16.50 Uhr	Hula Fitness 16.00 - 16.45 Uhr		
Ab 17.00 Uhr	Pilates 17.15 - 18.15 Uhr		Sling 17.10 - 17.50 Uhr	Hatha Yoga 17.00 - 18.15 Uhr	QiGong 17.30 - 18.30 Uhr		Sling 17.00 - 17.40 Uhr	Fit & Gesund (Sensopro) 17.50 - 18.50 Uhr	Fitness Boxen 17.00 - 18.00 Uhr	
Ab 18.00 Uhr	Bauch-Beine-Po 18.30 - 19.00 Uhr		Jumping Boxen 18.00 - 18.40 Uhr	Hatha Yoga 18.30 - 19.45 Uhr	Functional Fit * 18.00 - 19.00 Uhr	Bauch-Beine-Po 18.40 - 19.10 Uhr	Latin Dance 18.00 - 18.45 Uhr			
Ab 19.00 Uhr	Pilates 19.10 - 20.10 Uhr	Jumping 19.15 - 20.00 Uhr			Sling 19.20 - 20.00 Uhr	Jumping 19.15 - 20.00 Uhr	Yoga (kraftvoll) 19.00 - 20.00 Uhr			
Ab 20.00 Uhr	Step Aerobic 20.15 - 21.00 Uhr	Fitness Boxen 20.15 - 21.15 Uhr		Modern Dance 20.00 - 21.00 Uhr						

Selbstzahlerkurse

Primärpräventions-  
kurse

\*Autogenes Training 18.00 - 19.00 Uhr  
In einem externen Kursraum

Stand: 13.04.2026