



SportFIT-Plan ab Dezember 2025

Start	Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag			
	Gruppe	Trainer	Raum		Gruppe	Trainer	Raum		Gruppe	Trainer	Raum		Gruppe	Trainer	Raum		Gruppe	Trainer	Raum	
07:30																				
07:45													Rü.-schule & Yoga	Heidi	GYM 1					
08:30					Bodyforming	Galina	Saal 3													
08:30					Kurs an den Geräten	Martina	GF													
08:45	Pilates	Katrin K.	GYM 1		bodyART	Heidi	GYM 1		ZUMBA gold	Sandra	GYM 1		HOT IRON (E)	Bennet	GYM 1		Yoga	Eileen	GYM 2	
08:45	Rü- u. Faszientr.	Kerstin	GYM 2						Prager Rückentr.	Susi	GYM 2		Pilates	Martina	GYM 2					
08:45													BleibFit! 50+	Galina	Saal 2					
08:45																				
09:00																	WALK PUR	Marion	out	
09:15					Aerobic	Ingeborg	Saal 2													
09:30	Sanfte Gymnastik	Steffi	Saal 3		Sanfte Gymnastik	Galina	Saal 3		BleibFit! 50 +	Susanne	Saal 3									
09:30									Rücken-Aktiv	Monika K.	Saal 2									
09:45	FunctionalFIT	Susi	GYM 1		BauchBeineRüPo	Doris	GYM 1		HOT IRON	Heidi	GYM 1		Rücken-Intensiv	Ulli	GYM 1		Rü- u. Faszientr.	Martina	GYM 1	
09:45	Yoga am Morgen	Kerstin	Gym 2						Kurs an den Geräten	Martina	GF		BleibFit! 60 +	Galina	Saal 2					
09:45					Pilates-Variationen	Carola	GYM 2		WALK PUR	Ursi	out		Prager Rückentr.	Bennet	GYM 2					
09:45	FaszienGYM outdoor	Katrin R.	out		Smovey	Steffi	out		Qi Gong	Siri	GYM 2									
10:00																	Sanftes Fahrradf.	Jörg	Saal 1	
10:30					BleibFit! 60+	Galina	Saal 2						BleibFit! 70 +	Katrin	Saal 3					
10:30					BleibFit! 50+	Katrin	Saal 3													
10:45	Rü & BeBo	Katrin R.	GYM 1						BleibFIT! 60 +	Monika K.	GYM 1		Feldenkrais	Ulli	GYM 1		Prager Rückentr. s	Martina	GYM 1	
10:45	Prager Rückentr.	Martina	GYM 2						Yoga	Gesa	GYM 2									
11:00																	Sanftes Fahrradf.	Jörg	Saal 1	
11:00									Sanfte Gymnastik	Steffi	Saal 3									
11:45									11.50 SitzGYM	Monika	Saal 1		Arthrose-GYM	Ulli	GYM 1		Prager Rückentr.	Martina	GYM 1	
12:00									Prager Rückentr.	Bennet	GYM 1									
12:00	Sanftes Fahrradf.	Bennet	Saal 1						Sanfte Gymnastik	Steffi	Saal 3									

14:00	Feldenkrais	Doris	GYM 1																	
14:30	Bodyforming	Katrin	Saal 3																	
15:00	Feldenkrais	Doris	GYM 1										Prager Rückentr. Sen.	Martina	GYM 2		Fit mit Handicap	Etienne	GF	
15:00													Kurs an den Geräten	Bennet	GF					
15:45													Sanftes Fahrradf.	Anton	Saal 1					
16:00																	HYROX	Bennet	GF	
16:00	Rü- u.CardioFIT 60+	Doris	GYM 1						Rücken-Aktiv	Ulli	GYM 1						Prager Rückentr.	Heidi	GYM 1	
16:45	Indoor-Cycling (E)	Jörg	Saal 1																	
17:00	Prager Rückentr.	Heidi	GYM 1		Rücken-Aktiv	Doris	GYM 1		HOT IRON	Bennet	GYM 1		Tai Chi (E)	Monika	GYM 1		bodyART	Heidi	GYM 1	
17:00									Prager Rückentr.	Ulli	GYM 2		Rücken-Aktiv	Sandra	GYM 2		BleibFit! 50 +	Marion	Saal 2	
17:00													Nordic Walking soft	Birgit	out					
17:00													Indoor-Cycling (E)	Lucas	Saal 1					
17:30									Indoor-Cycling (F)	Sven	Saal 1									
17:30									WALK PUR	Birgit	out									
17:30									Laufen Frauen	Marion	out									
18:00	HOT IRON	Heidi	GYM 1		ZUMBA	Sandra	GYM 1		Tai Chi (F)	Monika	GYM 1		ZUMBA gold toning	Sandra	GYM 1		KORCE	Heidi	GYM 1	
18:00	KORCE Einsteiger	Maren	GYM 2		Yoga	Caro	GYM 2						Yoga f. d. Rücken	Christina	GYM 2					
18:00	ZUMBA	Hanna	Saal 1						Hula Hoop	Maren	Saal 2									
18:00									Hip Hop & Comm.	Alina	GYM 2		Indoor-Cycling (F)	Tanja	Saal 1					
18:15					Qi Gong f.d. Rücken	Doris	Saal 1													
18:30																				
19:00	365 - Workout	Heidi	GYM 1		BauchBeinePo	Sandra	GYM 1		FaszienGYM	Katrin R.	GYM 1		Prager Rückentr.	Martina	GYM 1		ZUMBA	Marion	GYM 1	
19:00	Prager RT & Faszien	Katrin R.	GYM 2		Yin Yoga	Caro	GYM 2		Dance Fitness	Caro N.	GYM 2									
19:00	Bodyforming	Maren	Saal 1																	
19:30																				
19:45					HYROX	Mike	GF													
20:00	Yoga am Abend	Heidi	GYM 2		Rücken-Aktiv	Ralf	GYM 1		Rü- u. Faszientr.	Katrin R.	GYM 1									
20:00	Cycling (F)	Sven	Saal 1																	
20:00	Pilates & BeBo	Katrin R.	GYM 1																	

Unser Programm am Wochenende

Start	Samstag				Sonntag			
	Gruppe	Trainer	Raum		Gruppe	Trainer	Raum	
09:15	Laufen Frauen	Marion	out					
09:30	Rü- u. Faszientr.	Team	GYM 1		09:45 Indoor-Cycling	Team	Saal 1	
10:00					HIT	Team	GYM 1	
10:30	HOT IRON	Team	GYM 1					
11:00					ZUMBA	Hanna	GYM 2	
11:00					Yoga	Team	GYM 1	
11:30	Yin Yoga	Team	GYM 1					
12:00								
13:00					K-Pop Jug.	Hanna	GYM 3	



Erklärungen:

pink: Stufe 3
blau: Stufe 6 / 9
rot: neu
GF: Gerätefläche Sportzentrum
out: Outdoor-Treff Sportzentrum
E: Einsteiger
F: Fortgeschrittene
Jug.: Jugend 12-18 J.
Sen.: Senioren
50/ 60/ 70 +: ab x Jahre

