



SportFIT-Plan ab April 2026

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	Yoga am Morgen	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 2									
09:30									Rücken-Aktiv	Monika K.	Saal 3									
09:45	FunctionalFIT	Kerstin	GYM 1		BauchBeineRüPo	Doris	GYM 1		HOT IRON	Heidi	GYM 2		Rücken-Intensiv	Ulli	GYM 1		Rü- u. Faszientr.	Martina	GYM 1	
09:45									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.	Martina	GYM 1	
10:45	Prager Rückentr.	Martina	GYM 2																	
11:00																	Sanftes Fahrradf.	Jörg	Saal 1	
11:00									Sanfte Gymnastik	Steffi	Saal 3									
11:45					Feldenkrais	Doris	GYM 1		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	Arthrose	Doris	GYM 1																	
14:30	Bodyforming	Katrin	Saal 3																	
15:00	Feldenkrais	Doris	GYM 1									Prager Rü.tr. im Sitzen	Martina	GYM 2	Fit mit Handicap	Etienne	GF			
15:00												Kurs an den Geräten	Bennet	GF	Boule	Team	out			
15:45												Sanftes Fahrradf.	Alex	Saal 1						
16:00	ZUMBA Kids (5-7 J.)	Marion	Saal 2												HYROX	Bennet	GF			
16:00	Rü- u.CardioFIT 60+	Doris	GYM 1					Rücken-Aktiv	Alex	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	Dance Kids (8-12 J.)	Livia	Saal 2					Prager Rückentr.	Ulli	GYM 2		Rücken-Aktiv	Sandra	GYM 2	BleibFit! 50 +	Marion	Saal 2			
17:00	K-Pop (8-12 J.)	Hanna	GYM 2									Nordic Walking soft	Birgit	out	Bodyforming Jug.	Elisa	GYM 2			
17:00												Indoor-Cycling (E)	Lucas	Saal 1						
17:30																				
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	Christine	GYM 2						
18:00	ZUMBA	Hanna	Saal 1					Hula Hoop	Maren	Saal 2										
18:00								Hip Hop & Comm. Jug	Jasmin	GYM 2		Indoor-Cycling (F) ser	Tanja	Saal 1						
18:15				Qi Gong f.d. Rücken	Doris	Saal 1														
18:30																				
19:00	PULSE	Heidi	GYM 1	BauchBeinePo	Sandra	GYM 1		FaszienGYM	Katrin R.	GYM 1		Prager Rückentr.	Martina	GYM 1	ZUMBA toning	Marion	GYM 1			
19:00	Prager RT & Faszien	Katrin R.	GYM 2	Yin Yoga	Caro	GYM 2		Boostar	Maren	GYM 2										
19:00	Bodyforming	Maren	Saal 1																	
19:15				Indoor-Cycling (F)	Anton	Saal 1														
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																				
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					
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								



Erklärungen:

pink: Stufe 3
blau: Stufe 6 / 9
rot: neu
grün: Kids / Teens U 14 - Stufe 1
GF: Gerätefläche Sportzentrum
out: Outdoor-Treff Sportzentrum
E: Einsteiger
F: Fortgeschrittene
Jug.: 14-20 J. - Stufe 5 / 7
Sen.: Senioren
50/ 60/ 70 +: ab x Jahre

