

# KURSPLAN

## Osterferien 2025



	Uhrzeit	Kurs	Raum	Woche 1 07. - 13.04.25	Woche 1 14. - 20.04.26
Montag	08:30 - 09:25	Pilates	Jugendraum	Katharina	Katharina
	09:30 - 10:25	Hockergymnastik	Jugendraum	Katharina	Katharina
	10:30 - 11:25	Wirbelsäulengymnastik	Jugendraum	Katharina	Katharina
	18:00 - 18:55	Bauch, Beine, Po	Saal	Karla	Karla
	19:00 - 19:55	Rückenfitness	Saal	Katharina	Katharina
	19:00 - 19:55	Full Body Workout	Jugendraum	Sabine M.	Sabine M.
	20:00 - 20:55	Total Body Fitness	Saal	Heike	Heike
	20:00 - 21:00	Triathlon-Athletik	RHS		
	20:00 - 21:30	Line Dance	Jugendraum	Maritta	Maritta
Dienstag	08:45 - 09:45	Line Dance	Saal	Maritta	Maritta
	09:00 - 09:55	Frauen Fitness	Jugendraum	Sabine M.	Sabine M.
	10:00 - 10:55	Fitness light	Jugendraum	Sabine M.	Sabine M.
	15:45 - 17:00	Line Dance	Jugendraum	Maritta	Maritta
	17:00 - 18:15	Line Dance	Jugendraum	Maritta	Maritta
	18:00 - 18:55	Step Workout	Saal		Karla
	18:30 - 19:25	Pilates	Jugendraum	Elena	Elena
	19:30 - 20:25	Rückenfitness	Jugendraum	Elena	Elena
Mittwoch	09:00 - 10:25	Yoga	Jugendraum	Katy	Katy
	09:00 - 09:55	Pilates	Saal	Julia	Julia
	10:00 - 10:55	MamaFit mit Baby	Saal	Julia	Julia
	17:15 - 18:15	Reha Orthopädie*	Jugendraum	Sabine H.	Sabine H.
	18:15 - 19:10	Fit und Gesund	Jugendraum	Anke	Anke
	18:15 - 19:15	Reha Orthopädie*	Saal	Sabine H.	Sabine H.
	19:15 - 20:10	Bauch, Beine, Po intensiv	Jugendraum	Sabine M.	Sabine M.
19:15 - 20:15	Reha Orthopädie*	Saal	Sabine H.	Sabine H.	
Donnerstag	09:00 - 09:55	Fit und Aktiv	Jugendraum	Bettina	Bettina
	10:00 - 10:55	Hockergymnastik	Jugendraum	Bettina	Bettina
	14:00 - 15:00	Reha Neurologie*	Saal	Sabine H.	Sabine H.
	16:30 - 17:30	Walking	SKG Parkplatz	Jutta	Jutta
	18:00 - 19:30	Yoga	Jugendraum	Claudia	Claudia
	20:00 - 21:00	Triathlon - Athletik	RHS		
	20:00 - 20:55	Bauch, Beine, Po	Saal	Heike	Heike
Freitag	08:15 - 09:15	Reha Krebsnachsorge & Orthopädie*	Saal	Sabine H.	
	09:05 - 09:55	Pilates	Jugendraum	Sabine M.	
	09:30 - 10:15	Reha Orthopädie*	Saal	Sabine H.	
	18:40 - 19:35	Bodyweight Training	Jugendraum	Björn	
Samstag	10:15 - 11:00	Fit für´s Wochenende	Jugendraum	Bettina	
	11:05 - 11:50	Mobility & Stretch	Jugendraum	Bettina	
Sonntag	10:30 - 11:45	Yin Yoga	Jugendraum	Julia	
	12:00 - 12:45	Qigong	Jugendraum		

\* Teilnahme mit ärztlicher Verordnung/Formblatt 56 möglich