

Fitnessangebote Wochenplan SKG (ab 1. September 2026)			
Montag			
Uhrzeit	Kurs	Raum	Trainer/in
08:30-09:25	Pilates	Jugendraum	Karla
09:30-10:25	Hockergymnastik	Jugendraum	Verena
10:30-11:25	Wirbelsäulengymnastik	Jugendraum	Verena
18:00-18:55	Bauch-Beine-Po	Saal	Karla
19:00-19:55	Rückenfitness	Saal	Karla
19:00-19:55	Full-Body-Workout	Jugendraum	Sabine
19:30-20:45	Herzsport *	Grundschule am Hengstbach	
20:00-20:55	Total-Body-Fitness	Saal	Heike
20:00-21:30	Line Dance	Jugendraum	Maritta
Dienstag			
Uhrzeit	Kurs	Raum	Trainer/in
08:45-09:45	Line Dance	Saal	Maritta
09:00-09:55	Frauen Fitness	Jugendraum	Maria
10:00-10:55	Fitness light	Jugendraum	Maria
15:45-17:00	Line Dance	Jugendraum	Maritta
17:00-18:15	Line Dance	Jugendraum	Maritta
18:00-18:55	Step Workout	Saal	Karla
18:30-19:25	Pilates	Jugendraum	Elena
19:00-19:55	Muskel Fit Ü55	Saal	Karla
19:30-20:25	Rückenfitness	Jugendraum	Elena
Mittwoch			
Uhrzeit	Kurs	Raum	Trainer/in
09:00-10:25	Yoga	Jugendraum	Claudia
09:00-09:55	Pilates	Saal	Julia
10:00-10:55	Hockergymnastik	Saal	Julia
18:00-18:55	Fit und Gesund	Jugendraum	Anke
18:10-18:55	Faszientraining (Ab 1. 4. 2026)	Saal	Sabine
18:30-19:45	Herzsport *	Grundschule am Hengstbach	
19:00-19:55	Bauch-Beine-Po-Intensiv	Saal	Sabine
Donnerstag			
Uhrzeit	Kurs	Raum	Trainer/in
09:00-09:55	Fit und Aktiv	Jugendraum	Verena
10:00-10:45	Hockergymnastik	Jugendraum	Verena
16:30-17:30	Walking	SKG Parkplatz	Jutta
18:00-19:30	Yoga	Jugendraum	Claudia
20:00-21:00	Triathlon-Athletik	Ricarda-Huch-Schule	Angelika
20:00-20:55	Bauch-Beine-Po	Saal	Heike
Freitag			
Uhrzeit	Kurs	Raum	Trainer/in
08:30-09:25	Pilates	Jugendraum	Antje
09:30-10:30	Orthopädisches Yoga	Jugendraum	Katy
18:15-19:10	Quigong (der Jahreszeiten)	Jugendraum	Claudia
18:40-19:35	Bodyweight-Training	Saal	Tom
Samstag			
Uhrzeit	Kurs	Raum	Trainer/in
10:15-11:00	Fit für ´s Wochenende	Jugendraum	Bettina
11:05-11:50	Mobility & Stretch	Jugendraum	Bettina
Sonntag			
Uhrzeit	Kurs	Raum	Trainer/in
09:00-09:55	Jeden 1. und 3. Sonntag im Monat HIT: High intensive Training	Saal	Verena
10:30-11:45	Yin Yoga	Jugendraum	Claudia
* Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung möglich / Formblatt 56			