

Kursplan (Stand März 2026)

Bitte melden Sie sich für eine bessere Planung in die Kurse an und sagen Sie frühst möglich bei Verhinderung ab.

Hamburger Str. 79 Kursraum

Mo	Di	Mi	Do	Fr
<i>Öffnungszeiten ab 7:30 Uhr</i>				
	8:15-9:00 Uhr RehaSport ohne Boden			8:30-9:15 Uhr RehaSport mit Boden
8:45-9:45 Uhr PDE (Power, Dehnung, Entspannung)	9:15-10:00 Uhr RehaSport mit Boden	9:15-10:15 Uhr RückenFit	9:00-9:45 Uhr RehaSport mit Boden	9:30-10:30 Uhr Herzsport mit Boden
10:00-10:45 Uhr RehaSport mit Boden	10:15-11:00 Uhr RehaSport Hocker		10:00-10:45 Uhr RehaSport Hocker	
11:00-11:45 Uhr RehaSport Hocker	11:15-12:00 Uhr RehaSport Hocker	10:30-11:30 Uhr RückenFit	11:00-11:45 Uhr RehaSport Hocker	10:45-11:45 Uhr Herzsport ohne Boden
12:00-12:45 Uhr RehaSport ohne Boden		12:00-12:45 Uhr RehaSport ohne Boden	12:00-12:45 Uhr RehaSport ohne Boden	12:00-12:45 Uhr RehaSport ohne Boden
<i>13:00-14:30 Uhr Mittagspause</i>				
			15:00-15:45 Uhr RehaSport Hocker	
	16:00-17:00 Uhr Young Warriors Kids (6-15 Jahre)		16:00-16:45 Uhr RehaSport ohne Boden	
17:30-18:15 Uhr RehaSport mit Boden	17:15-18:15 Uhr Young Warriors (ab 15 Jahre)	17:00-17:45 Uhr RehaSport ohne Boden	17:00-17:45 Uhr RehaSport mit Boden	17:00-18:00 Uhr Young Warriors Kids (6-15 Jahre)
		18:00-18:45 Uhr RehaSport mit Boden		18:15-19:15 Uhr Young Warriors (ab 16 Jahre)
18:30-19:30 Uhr BOP (Bauch, Oberkörper, Po)		19:00-20:00 Uhr RückenFit	18:30-19:30 Uhr Fitmix	
	19:45-20:30 Uhr RehaSport mit Boden		19:45-20:30 Uhr RehaSport mit Boden	19:30-20:30 Uhr FFA (Filippo Fighting Art)
<i>Öffnungszeiten Mo – Do bis 21:00 Uhr</i>				<i>Fr. bis 19:00 Uhr</i>

Hamburger Str. 79 Seilzugraum

Mo	Di	Mi	Do	Fr
	18:00-19:00 Uhr Krafttraining		18:00-19:00 Uhr Krafttraining	

Hamburger Str. 79 Kursraum oben

Mo	Di	Mi	Do	Fr
----	----	----	----	----

10:45-11:30 Uhr
**Muskelkraft
und Dehnung**

Funkenberg 21 A

Mo	Di	Mi	Do	Fr
----	----	----	----	----

11:30-12:30 Uhr
Lungensport

11:15-12:15 Uhr
**Parkinson-
gruppe**

Schirnauallee 3, Mehrzweckhalle

Mo	Di	Mi	Do	Fr
----	----	----	----	----

18:00-19:00 Uhr
Bogenschießen

19:00-19:45 Uhr
Stockfechten

19:45-20:45 Uhr
Bogenschießen