

Kursplan Gesundheitssport & Group Fitness - Anmeldung und Kursübersicht auf derMySports-App

Vereinssportzentrum

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00 - 10.00 VSZ3 Rückenfit*	9.45 - 10.45 VSZ5 QiYoga4me dynamisch*		17.45 - 18.45 VSZ1 Funktionelles Beckenbodentraining*			10.00 - 11.00 VSZ2 Bewegter Rücken*
NEU 18.25 - 19.25 VSZ1 Rückenfit*	11.00 - 12.00 VSZ5 QiYoga4me ruhig*	16.45 - 17.45 VSZ1 Zumba Gold*	18.00 - 19.00 VSZ3 Zumba® Step*			10.30 - 11.30 VSZ3 Schlingentraining Full Body Workout*
18.30 - 19.00 VSZ2 Jumping Fitness*	17.30 - 18.30 VSZ5 Yoga: Hatha Flow*	17.30 - 18.30 VSZ5 Yoga: Vinyasa-Flow	19.00 - 20.00 VSZ5 Pilates*		11.00- 12.00 S/VSZ wechselnde Special* MySport-App	11.30 - 12.30 VSZ2 Jumping .Fitness*
18.45 - 19.45 VZS4 Indoor Cycling* ab 28.04.2025	18.30 - 19.30 VSZ2 Jumping Fitness*		19.00 - 20.00 VSZ2 Tabata*		NEU 12.00 - 13.00 VSZ3 deepWORK®*	
19.00 - 20.15 VSZ 5 Yang to Yin*	18.45 - 19.45 VSZ1 Fighting Fit*	18.30 - 19.30 VSZ4 Indoor Cying*	NEU 19.00 - 19.55 VSZ1 Bodystyling*			
19.00 - 20.00 VSZ draußen/S2 Crosstraining*	19.00 - 20.00 VSZ4 Indoor Cycling*	18.45 - 19.45 VSZ5 Pilates*	NEU 20.00 - 20.30 VSZ1 Core/Stretch*			
19.30 - 20.30 VSZ1 Fighting Fit*	19.30 - 20.30 VSZ3 Schlingentraining meets Cardio*		19.00 - 20.00 VSZ3 Zumba® Fitness*	18.30 - 19.30 VSZ2 Jumping Fitness*		17.30 - 19.00 VSZ4 Indoor Cycling Fortgeschrittene*bis 11.05.2025
20.00 - 21.00 VSZ4 Indoor Cycling Fortgeschrittene*	19.45 - 20.45 VSZ2 Jumping Fitness*	19.30 - 21.00 VSZ1 Musclepower*	20.00 - 21.00 VSZ4 Indoor Cycling Fortgeschrittene* ab 15.05.2025			

Sporthalle "Am Siegesbaum"

8.00 - 9.00 R Fit und Gesund	10.00 - 11.30 R Crash*	9:00 - 10:00 S1 Rückenfit*	18.30 - 20.00 R Qigong*	8.00 - 9.00 R Fit und Gesund	9.00 - 10.00 LA/S1 Crosstraining*	11.30 - 12.30 R/G Yoga*
17.30 - 18.25 M RBS: Rücken-Bauch- Stretching*		17.30 - 18.25 R Rückenfit*	19.00 -20.30 G Hatha-Yoga*	9.00 - 10.00 S3 Aktiv 60 Plus	9.30 - 10.30 R Pilates*	
18:30 - 19:30 M Bauch-Beine-Po*	19.00 - 20.00 R Zumba® Fitness*	18:30 - 19:30 R HIIT*	19.30 - 20.30 M Wirbelsäulengymnastik	9.15 - 10.15 R Fit und Gesund	11.00 - 12.00 R/VSZ Samstags-Special* wechselnde Inhalte	
20.00 - 21.00 S2 Functional Training		19.00 - 20.00 ESRM/S2 Crosstraining*	20.15 - 21.15 R Body-Fit	17.30 - 18.30 R Fit ins Wochenende*		

Stand: 30.05.2025

* Das Angebot ist **zuzahlungspflichtig**.
10er Karte 24€, 30er Karte 50€

Sportstätten "Am Siegesbaum": **S 1-3** Hallendrittel 1-3;
M Mehrzweckssaal; **G** Gymnastikraum; **R** Roter Saal;
LA Leichtathletikanlage; **ESRM** Sportplatz der Europäischen
Schule