

Kursübersicht 2026

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
08:30										
09:00	Präventives Rückentraining Start: 19.10.26				Rückenschule Start: 30.09.26					
09:30			Präventives Rückentraining Start: 11.08.26							
10:00	Strength & Motion Start: 21.09.26						Strength & Motion Start: 23.09.26			
10:30										
11:00									Senioren-Fitness Start: 25.09.26	
11:30										
12:00	Herzsportgruppe				Herzsportgruppe				Herzsportgruppe	
12:30										
13:00										
13:30										
14:00							Senioren-Fitness Start: 08.10.26			
14:30										
15:00										
15:30										
16:00			Strength & Motion Start: 22.09.26				Strength & Motion Start: 24.09.26			
16:30										
17:00			Rückenschule Start: 29.09.26							
17:30							Sekundärprävention Rückenschule (vom Arzt verordnet) Start: 24.09.26			
18:00	Pilates Start: 21.09.26		Strength & Motion Start: 06.10.26		Präventives Rückentraining Start: 19.08.26					
18:30										